

**YO
YOG
YOGA**

**YOGA
YOGA
YOGA
YOGA**

Lei 62 ISBN 973-9055-13-3

yoga

**Y
O
G
A**
yoga

Alexandru Dobos

YOGA

**YOGA
YOGA
YOGA
YOGA**

**SI LOCUL EI IN
RECUPERARE**

ALEXANDRU DOBOȘ
YOGA ȘI LOCUL EI ÎN RECUPERARE

Coperta : arh. IANCIUS IONEL

ISBN 973-9055-13-3

Toate drepturile asupra acestei ediții aparțin

Editurii „ALUX” S.R.L.

CUVÎNTUL AUTORULUI

Multe au fost motivele care m-au determinat să scriu această carte, dar principalul rezidă în faptul că foarte mulți oameni nu suportă anumite medicații, simțind, în același timp, nevoia de a reveni la normal pe o cale mult mai naturală decât cea pe care, spre exemplu, o oferă chemoterapia.

Scriind această carte, am avut în vedere și situația în care anumite persoane, în urma unor tratamente, mai mult sau mai puțin îndelungate, trebuie și pot fi recuperate, recuperarea lor impunând metode naturiste în principal din cauza repulsiei pe care au căpătat-o față de tratamente. Aș adăuga și cazurile când se instalează fenomenul de obișnuință față de o medicație anume, în această situație simțindu-se nevoia unei metode mai eficace și, deopotrivă, nu putem neglija aspectul intoleranței față de anumite medicamente, intoxicarea bolnavilor, dependența acestora față de produsele farmaceutice ca și lipsa din farmacii a unor produse străine (sau chiar autohtone !), a costului, uneori de-a dreptul inaccesibil etc.

Nu rare au fost cazurile în care utilizarea îndelungată a anumitor produse a dus la apariția unor forme de cancer, sau la declanșarea unor accidente grave. În acest context, aș aminti cuvintele doctorului Sabin Ivan, autorul volumului „*Un masaj la îndemîna oricui — PRESOPUNC-*

TURA" (Editura Medicală, București, 1983, pp. 15-16), care atrage atenția publicului cititor asupra marelui pericol al apariției așa-numitelor boli iatrogene (boli datorate folosirii anumitor medicamente, fie unui act chirurgical sau medical efectuat în scop profilactic, de diagnostic sau terapeutic : „...boli numite iatrogene, conform statisticilor, ocupă locul al IV-lea pe lista flagelilor sociale, după bolile cardiovasculare, cancer și accidente de circulație. Așa, de exemplu, aspirina... provoacă hemoragii digestive... piramidonul... consumat peste măsură poate ataca măduva osoasă... fenatecina, pe care o găsim în aproape toate anti-nevralgicele, consumată în mod abuziv produce îmbolnăvirea rinichiului și chiar cancer uretral sau vezical. S-a mai dovedit ca printre substanțele cu potențial cancerigen se numără și „penicilina noastră cea de toate zilele“.

Un rău incomensurabil este reflectat de starea de neputință sau inutilitate socială în care numeroși pacienți sînt induși de către atîtea feluri de tranchilizante ! M-au impresionat indivizi care se hrănesc cu Haloperidol, Diazepam, Neuleptil etc. I-am văzut galbeni, tremurînd, teroriizați de gîndul morții... De fiecare dată, mi-am frămîntat mintea în vederea găsirii unei salvări și, desigur, m-am gîndit la Yoga ca la un sistem salvator !

Ceea ce m-a încurajat să mă adresez oamenilor pe această cale este priza puternică la marele public pe care o are practica Yoga în țara noastră ca și gradul destul de ridicat de înțelegere manifestat de public față de acest sistem. Căci, se știe că, numai în deceniul de dinaintea interzicerii tipăririi literaturii Yoga, marea masă de cititori a beneficiat, la noi de mai multe cărți, dintre care amintim : *Yoga* de A. Mlanov și I. Borisova (traducere din limba bulgară, 1972) ; *Yoga pe înțelesul tuturor* de Galin Ludmila și Ropceanu Filaret (1976) ; *Yoga — izvor de*

sănătate de N.C. Tufoi, (1979) ș.a. Acestea sînt cărți din care publicul și-a însușit nu numai noțiuni elementare, ci și un nivel destul de ridicat privind teoria Yoga. Prin accesul la cursurile de Yoga, publicul a avut și are acces și la partea aplicativă a sistemului Yoga, deci se poate afirma că, atît din punct de vedere teoretic, cît și din punct de vedere practic, s-a produs o osmoză remarcabilă între Yoga și public.

Se resimt, totuși, două lipsuri esențiale : a unei mai complete și subtile literaturizări despre Yoga pe de o parte, apoi profilarea unei literaturi Yoga, în care am înscris și prezenta carte.

Inițiatorul¹ meu în Yoga a fost Marin Voicescu. El mi-a arătat minunatele posturi (*asane*). În ceea ce mă privește, pot spune că Yoga în primul rînd m-a învățat să fiu mai bun, mai corect, mai profund, mai sensibil, dar m-a făcut să fiu mai rezistent, mai sănătos, să mă simt mai tînăr etc. Dar ceea ce m-a învățat cel mai bine e faptul că Omul nu trebuie să trăiască pentru a se hrăni, iar hrana trebuie să fie vegetală și cît mai simplă, în aceasta constînd marele secret al longevivilor.

Se poate naște însă acum o întrebare firească : de ce mai e nevoie de exerciții Yoga din moment ce numai printr-un regim alimentar omul își poate asigura o viață lungă ?

Omul care trăiește mult nu este totdeauna și un om puternic, echilibrat și lucid ; nu totdeauna longevivul este și un om sensibil, un creator ; nu totdeauna e înzestrat cu fantezie sau cu spirit practic ; sau un bun matematician, sportiv, poet, arhitect etc.

¹ Guru — profund cunoscător al Yogăi și subtil inițiator.

Dar ce înseamnă poet, matematician, filozof, inginer, sportiv, arhitect etc. ? Înseamnă tot atîția centri nervoși, corespunzători, în acțiune. Yoga face ca acei centri nervoși să se trezească reactivînd odată cu ei facultățile morale, spirituale, intelectuale, fizice și de caracter social, pregătind individul pentru a se așeza pe o treaptă de validitate socială în lumea în care trăiește.

CE ÎNSEAMNĂ YOGA ?

Pentru mulți dintre noi, Yoga nu a încetat să rămînă o taină orientală, un ritual mistic, un sistem incifrat și inabordabil. Pentru acei care, intuind minunatele efecte ale *asanelor*, au încercat să o practice și n-au avut puterea de a depăși fireștile ei dificultăți, Yoga se prezintă ca o vie înaltă cu struguri copti, pe care nu îi pot atinge niciodată cu mîna... Pentru aceia care „o practică” și efectele se arată a nu fi favorabile sănătății, ci dimpotrivă, din pricina executării eronate și a nerespectării condițiilor ei de bază, Yoga e un prilej de chin și de terdive regrete.

Dar ar putea Yoga să ridice atîtea obstacole, să creeze astfel de probleme ? Răspunsul nu e chiar atît de simplu ! Să încercăm totuși să clarificăm această dilemă...

Yoga, ca sistem, este un experiment multimilenar, timpul nașterii și al copilăriei sale confundîndu-se cu germeii organizărilor tribale. Poate doar „Acoperișul lumii”¹ sau relicvele civilizațiilor apuse ne-ar putea spune ceva despre nașterea ei...

Cît despre eficacitatea practicii Yoga e lesne de imaginat cît de mare este, din moment ce acest sistem nu s-a rătăcit prin vălmășagurile timpurilor și națiilor, fiind

¹ Denumirea metaforică a zonei tibetane.

preluat precum o perlă sacră pe drumul curat și omenesc al Binelui.

Despre cuvîntul Yoga s-au spus și se vor spune multe. Sanscritul *ying*¹ înseamnă legătura. Deci cuvîntul Yoga înseamnă legătura, uniune, sudură. Dacă ar fi să ne ghidăm după o explicație indiană, am rămîne cu ideea că două forțe : una pozitivă „Ha“, și alta negativă, „Tha“, sînt unite în corpul yoghinilor prin procedee specifice Yoga. Indienii mai zic că se unește Soarele cu Luna. Există chiar în literatura de specialitate denumirea Hatha — yoga — etapa de început a sistemului Yoga, care urmărește perfecționarea și întărirea fizicului și a psihicului. Yoga mai înseamnă și unirea insului cu universul. Interesant e și sensul de „înjugare a puterilor interioare de către suflet“. Yoga poate însemna la fel de bine unirea oamenilor între ei sau unirea omului cu Natura.

Nu se poate contesta faptul că yoghinul, unindu-și forțele interioare, le stăpînește. În acest fel, el devine mult mai puternic, deci un om stăpîn pe sine. Siguranța dă seninătate. Cel senin cu sufletul, depășind sfera egoismului și a instinctului, poate contempla, la fel de extaziat, broderia nocturnă a lămpadelor astrale, floarea milostivă de roua zorilor, iubita... El își înțelege semnul și se leagă de el dezinteresat ; se concentrează înfinit mai bine și mai ușor în orice act de elaborare creativă ; pe lângă acestea, Yoga înseamnă unirea insului cu viața, prin asta — cu sănătatea și longevitatea...

Obiceiurile unora dintre noi sînt însă incompatibile cu preceptele Yogăi. Este vorba de cei care aplică zicala : „Mai bine zece ani vultur decît o sută de ani corb !“ Nu vom încerca să îi lămurim că un supraconsum de carne de porc le poate dăuna într-o bună zi ; de asemenea, nu

¹ În fapt, rădăcina sanscrită a cuvîntului Yoga.

vom insista în a-i lămuri că laptele e un aliment important și foarte necesar, ca și vegetalele, de altfel ; să nu mai vorbim despre încercarea de a-i convinge că alcoolul e toxic și foarte dăunător organismului, că fumatul este un viciu care seceră, an de an, mii și mii de vieți, că somnul de 3-4 ore pe noapte este total insuficient și că are urmări negative. Tot ceea ce e de datoria noastră se rezumă la a afirma că o astfel de viață duce pe mulți spre un drum care se termină cu un pat de spital sau îi conduce spre un sfîrșit prematur al existenței.

Yoga este un izvor de sănătate, este izvorul reînsănoșirii (uneori greu credibilă), dar numai cu condiția unei prealabile curățiri a organismului de materiile rezultate dintr-o irațională alimentație și cum vom vedea mai tîrziu, și a reducerii cantității de hrană¹.

Căci Yoga înseamnă în primul rînd viață rațională !

¹ Cei care vor să practice Yoga, la fiecare masă trebuie să-și amintească obiceiul înțelept de a se ridica cu senzația că nu s-au săturat. Aplicînd această metodă, cu timpul, individul devine echilibrat și foarte sănătos, corpul devine suplu ; astfel se pot începe exercițiile de călire și antrenare premergătoare.

INDRUMĂRI PRACTICE

Yoga nu este numai o gimnastică a fizicului ci și o metodă eficace de autorelaxare, echilibrare psihică și neuromotorie, de refacere a forțelor vitale, regenerare și acumulare de *prana*¹, deci se diferențiază de sportul european care se caracterizează printr-un consum mare de energie și timp, epuizarea rezervelor de oxigen din corp, folosirea numai a anumitor grupe de mușchi (ceea ce este un lucru dăunător pentru echilibrul organismului), și, în fine, o cît mai redusă participare a psihicului, așa-dar dezavantaje nete față de caracteristicile practicii Yoga, care, după cum vom vedea, atinge scopul sportului european într-un timp scurt, cu o spectaculară eficiență. Dacă mai ținem cont și de faptul că prin practicarea corectă și repetată a asanelor și a respirației Yoga se pot evita boli inerente anumitor vîrste, reiese mirabila forță a acestui sistem multimilenar, avantajele indiscutabile față de cele ale sportului european.

Yoghinul, în primul rînd, este un individ cumpătat în privința consumului de alimente: el, după cum afirmă marii guru din școala lui Swami Shiwananda (printre care îi amintim pe Gupta și Devanada) nu trebuie să mănînce pînă la saturație, dar nici prea puțin. În privința acestei

condiții de bază toți cei care practică Yoga au căzut de acord. Este bine cunoscută poziția pe care o au profesorii și specialiștii de la Institutul Yoga pentru cercetări și tratament din Bombay, condus de Shry Yoghendra, în privința efectului de purificare a organelor și nervilor (Malasudhi și Nadisudhi) cu ajutorul procedeelelor lor Yoghine, dar cu condiția respectării criteriului ponderației alimentare.

O altă cerință este evitarea abuzurilor de orice fel, în special evitarea consumului de alcool, tutun, cafea, sare, grăsimi animale și a condimentelor — considerate de către Yoghini inutile, ba chiar nocive. Yoghini consumă, în marea lor majoritate, alimente vegetale cum ar fi: varză, ceapă, usturoi, fasole, fructe multe, avînd preferința pentru nuci, alune, semințe comestibile, miere de albine (sînt dușmani înverșunați ai zahărului, deoarece acesta sclerozează, provocînd o îmbătrînire timpurie și o moarte îndelung chinuitoare), frunze comestibile, salate, deci alimente ușor digerabile, bogate în vitamine, oligoelemente, proteine, grăsimi vegetale, biocatalizatori etc.

De asemenea, igiena specială și generală este o condiție fundamentală pentru practicarea sistemului Yoga. Înțelegem prin igienă specială igiena gurii și a nasului, organe considerate de către Yoghini, în cazul neîngrijirii lor, adevărate focare de infecție.

Prin igiena generală Yoghini înțeleg igiena camerei în care își fac exercițiile, igiena corporală, vestimentară, igiena alimentară (puritatea alimentelor, prospețimea lor, modul lor igienic de preparare, dar și de consumare), curățenia și prospețimea, temperatura apei (pe care aceștia o consumă în cantități mici dar des, pentru a-și asigura o perfectă purificare a organelor interne). Masa de obicei e simplă, preferă să o ia singuri, mîncînd liniștiți, concentrîndu-se asupra masticăției, înghițirii. Yoghini

¹ Forma de bioenergie subtilă care stimulează viața. Vom reveni la locul cuvenit asupra noțiunii de *prana*.

au următoarea zicală : „Masa de dimineață măninc-o singur ca un egoist, cea de prînz împarte-o cu prietenul, iar cea de seară dă-o dușmanului“.

O altă condiție a practicării cu succes a exercițiilor Yoga constă în executarea lor corectă, după normele prescrise, sub directă îndrumare și observație a unui guru¹ (el nu trebuie să fie neapărat medic de profesie — medic în înțelesul occidental); alături de aceasta notăm practicarea zilnică, o dată, iar după ani pînă la 3 ori pe zi a exercițiilor Yoga. Și ca să nu uităm acest din urmă leit-motiv care însoțește practicarea exercițiilor și a respirațiilor Yoga, vom aminti, ca o condiție tot atît de însemnată, participarea psihică. Fără respectarea acestor condiții se recomandă ca Yoga să nu fie abordată, deoarece duce la efecte contrarii, de nedorit?²

Yoga și practicarea *asanelor* și a respirațiilor de tip Yoga sînt incompatibile cu vicierea organismului prin consum de alcool și prin fumat, care uzează anumiți centri nervoși pe care Yoga și-i propune, cu siguranță, a-i trezi.

Sculatul la aceeași oră a dimineții este o condiție a disciplinării sistemului nervos; în privința orei de culcare Yoghinii considera că ora 22 este cea mai potrivită. După cum afirma Salvarajan Yesudian : „...poziția cosmică a pămîntului înainte de miezul nopții este de așa natură, încît sistemul nervos beneficiază de radiațiile cele mai favorabile regenerării“. Această afirmație a marelui Yo-

1 A nu se crede că *guru* este în mod obligatoriu și un teoretician perfect... Are, în schimb, incontestabile calități de transmitere a cunoștințelor pe cale practică; urmărește evoluția elevilor săi, observă modificările care au loc în organismul practicianului, modifică, în caz de necesitate, programul Yoga al acestuia etc.

2 O condiție capitală a practicării sistemului Yoga este avizul medicului.

ghin nu contrazice cu nimic cercetările făcute asupra hematopoezei, cercetări în urma cărora s-a stabilit că orele de maximă producere a globulelor roșii de către organele hematopoetice (splina, ficat, măduva etc.) sînt orele 22-24.

Este bine ca la deșteptare să se evite ridicările bruște din pat: creierul este un organ care suferă enorm de mult la fiecare ridicare bruscă în picioare; de asemenea, inima și arterele care în timpul somnului își încetinesc mult ritmul de funcționare. Cu timpul supuse brusc unui mare efort, acestea se dereglează.

Întinderea corpului, obicei tipic al animalelor, imediat după trezirea din somn, nu reprezintă altceva decît o formidabilă intuire a acestui mare adevăr științific. Yoghinii sînt foarte prudenți în acest sens și au un adevărat „ritual“ pe care-l aplică înainte de a se scula din pat. Din punct de vedere psihic, menționez că este ideal ca primul gînd al aspirantului, și la culcare și la trezire, e să se concentreze asupra sănătății și asupra a ceea ce semnifică sănătatea pentru trup și suflet. Baia are rolul de a înlătura impuritățile epidermei și toxinele depuse pe epiderma prin procesele specifice.

Una dintre deprinderile bune ale yoghinilor este mersul pe jos desculț. Radiațiile terestre, fortifică și stimulează organismul, dar cimentul, asfaltul, tălpile încălțămîntei, constituie un obstacol pentru ele. Este bine cunoscut faptul că țărani merg ore întregi desculți, fără a obosi. Dar nu numai oamenii simpli practică acest obicei. Marele filozof al antichității Aristotel, uza de acest obicei, socotindu-l un remediu împotriva tuturor bolilor.

Yoghinii, în timpul efectuării *asanelor*, sînt complet goi. Vara sau iarna, în camera bine aerisită, ei își alimentează porii epidermei cu hrana atît de necesară pielii: aerul, hrana de care orășenii, în special, își privează organismul, lipsind terminațiunile nervoase ale pielii de

acești stimuli fizici naturali (aer, vînt, soare, variații de temperatură etc.), care sînt o sursă inepuizabilă de stimulare a sistemului nervos în general și în special a sistemului nervos neurovegetativ cu cele două ramuri de bază : ortosimpaticul și parasimpaticul. Acest proces de excitare a terminațiunilor nervoase, pe lingă efectele de tip pur nervos, mai are și efectul de a înarma corpul cu o rezistență pe care nu o poate da nici alimentația, nici sportul (mă refer la sporturile practicate în săli neaerisite corect, supraaglomerate, și cum mai obișnuiesc unii sportivi, înveșmîntați gros), nici medicamentele.

Yoghinii își spală nările cu apă sărată, trăgînd apa pe o nară și scoțînd-o pe cealaltă, de trei ori pe zi, obligatoriu înaintea *asanelor*.

În lucrarea sa *Sport și Yoga* (scrisă în colaborare cu Elisabeth Heich), Salvarajan Yesudian dă o soluție de vindecare a celui mai rebel guturai prin spălarea nărilor ; gargara cu o soluție de apă caldută în care s-a dizolvat o linguriță de bicarbonat de sodiu și practicarea Sarvangasanei¹, una din asanele răsturnate, cu mare eficacitate în privința irigării cu sînge a creierului, ochilor, zonei vestibulare, a tiroidei și paratiroidei, a pulmonilor și a zonei superioare a plămînilor.

Pentru mestecarea hranei avem nevoie de dinți sănătoși. Yoghinii hindușii folosesc ramuri de copaci bogate în tanin al căror capăt îl mestecă pînă ce fibrele, separîndu-se, formează o orginală periută. Cu aceasta ei își perie vertical dinții înlăturînd tartrul dentar, material dur care se depune pe dinții sănătoși, cauzînd atît îmbolnăvirea lor (aceasta poate duce la paradontoză) cît și pioreea (puroiul), ce amenință prin izbucnirea reu-

¹ Poziția luminării. Este descrisă în această carte la capitolul *Asane*.

matismului poliarticular și îmbolnăvirca gravă a inimii, sau infectarea rinichilor și a altor organe. Yoghinii hinduși preferă această periută naturală deoarece taninul este un dezinfectant iar fibrele acestor crenguțe sînt elastice, pline de sevă, suple și nu irită gingiile, fapt foarte important dacă avem în vedere că printre firele periei de dinți sălășluiesc microbi acomodați la mediul chimic al rezidurilor de pastă de dinți.

Yoghinii știu despre carne că este un aliment greu, al cărui rebuturi și toxine supraîncarcă intestinul gros (tubul digestiv în general). Cei care doresc să practice Yoga și sînt înverșunați consumatori de carne, trebuie să știe că yoghinii care au atins vîrste incredibile au fost vegetarieni convinși.

Carnea și mîncărurile grase combinate cu dulciuri și alcool suprasolicită organele și glandele, deteriorînd în final activitatea stomacului, a ficatului, pancreasului și intestinului. Ficatul și rinichii se încarcă de materii toxice, tractul intestinal se încetinește. Materiile incomplet digerate staționează peste limită, producînd adevărate dezastre în echilibrul organic. Pielea este nevoită să facă eforturi imense pentru evacuarea toxinelor. Îngrășarea excesivă nu este singura consecință ; diabetul, infarctul miocardic, accidentele vasculare, degradarea funcționării organelor, ramolismul și chinuitoarea paralizie — acestea sînt consecințele consumului abuziv de hrană. Căci cei care doresc să practice yoga trebuie să se debaraseze de acest prost obicei. În tot cazul, dezobișnuirea trebuie făcută lent, întrucît organismul este învățat cu hrană abundentă ; fără o perioadă de tranziție, vom supune organismul altor dezechilibrări funcționale, subnutriții și carențe greu recuperabile, chiar primejdioase sănătății.

Într-o fază mai avansată a Hatha-Yogai practicianul care observă o încetinire a activității neurovegetative la

nivel visceral își poate regla aceste funcțiuni încetinite, prin practicarea corectă a unor asane care, prin stimularea proprioreceptorilor aflați în organele abdominale, pun în funcțiune centri nervoși vegetativi din thalamus și hipotalamus. De fapt, scopurile cărții noastre sînt acelea de a expune modul de viață caracteristic yoghinilor dar și de a arăta celor care sînt suferinzi minunatele exerciții pranayamice cît și *asanele propriu-zise* (v. cap. „Efectele terapeutice ale asanelor și pranayamei”).

Mersul pe jos, în pas de marș și înotul sînt sporturi preferate de yoghini, înotul fiind considerat sportul complet. Munca, bineînțeles, munca normală este un factor esențial pentru practicarea sistemului yoga. Swami Shivanada afirmă că nu poate practica yoga acel care nu muncește, dar nici cel care muncește irațional de mult, nici cel care nu mănîncă suficient, dar nici cel care face abuzuri alimentare, nici cel care doarme prea mult, nici cel ce doarme insuficient.

Emoțiile provoacă declanșarea unor „curenți” periculoși (se știe că creierul este sediul unor activități bioelectrice bogate). Astfel: ura, disprețul, invidia, gelozia și alte sentimente josnice, care dezumanizează, sînt tot atîția factori de autointoxicare nervoasă care poate deveni fatală în cîteva secunde.

O eroare pe care nu aș vrea să o comit (dar pe care mulți *guru* au făcut-o în tratatele de Yoga) este aceea referitoare la graba cu care sînt expuse asanas (asanele), *mudras*¹, *bandhas*² și *pranayama*³ precum și aceea de a dezvălui secretele etapelor superioare care urmează lui

1 *Mudras*, asane folositoare mai ales unor glande cu secreție internă.

2 *Bandhas*, metode de contracție musculară.

3 *Pranayama*, știința yoghinilor de a inspira prana și de a o stăpîni.

Hatha-Yoga, dar fără a-l învăța pe elev modul de alimentație, mijloacele de purificare fizică și psihică care, obligatoriu, trebuie să preceadă orice formă de practică Yoga. Eroarea de care am amintit a făcut ca mulți elevi să nu-și poată însuși exercițiile, dar mai cu seamă a dăunat multora, prin faptul că aceștia, nereușind să înțeleagă Yoga și legile care o guvernează, și-au continuat modul de viață, adesea abuziv, deteriorîndu-și echilibrul endocrin, psihic și neuromotor. De aceea, înainte de a-l introduce pe cititor în domeniul propriu-zis, voi vorbi, rînd pe rînd, despre alimentele nocive și cele care conțin *prana*¹, încredințat fiind că acest lucru e foarte necesar unci științifice și complete înțelegeri.

1 *Prana*, forma de bioenergie subtilă care stimulează viața. Ea se găsește atît în cosmos (soarele e un izvor de *prana*), cît și în atmosferă, în corpul plantelor și al animalelor, dar yoghinii susțin că, mai ales omul e încărcat cu *prana*, iar dintre oamenii cei mai avizi de *prana* sînt aceia care produc opere de artă, gînditorii, inventatorii, savanții, cei mai buni „acumulatori” de *prana* fiind longevivii !...

ALIMENTE „CU ȘI FĂRĂ DE VIAȚĂ“

Nu se poate vorbi despre alimentele care conțin *prana* fără de a aminti de cele pe care yoghinii, în genere, le consideră „fără viață“. Din categoria acestora, yoghinii consideră că fac parte toate cărnurile, toate grăsimile animale și derivatele acestora.

Din categoria celor care conțin *prana* fac parte toate alimentele de natură vegetală, laptele, lactatele, mierea de albine, ierburile, unii mușchi, algele comestibile, semințele (mai ales cele oleaginoase strict alimentare: floarea soarelui, bostan etc.), ceaiurile alimentare și cele terapeutice, unele coji, sucuri de plante, tincturi, băuturi, alcooluri terapeutice etc. În privința zarzavaturilor, a legumelor și fructelor, yoghinii consideră că ele conțin cantitatea maximă de *prana* atunci când sînt culese din grădină, de pe cîmp, sau din sere. Cu cît timpul de ofilire e mai lung, cu atît cantitatea de *prana* este mai mică. Totuși, se consideră că și acestea, prin hidratare, își recapătă valoarea *pranică*, în proporție de pînă la 50%.

Mulți se vor întreba: „Dar carnea și grăsimile animale de ce, totuși, se folosesc?“ Răspunsul este că acestea sînt alimente energetice și sînt necesare celor care fac un efort mai mare decît cel ce se cere în stare pasivă. Spre exemplu, dacă pentru scris sau citit un om consumă un efort echivalent cu 1,40 calorii/kilo-corp și oră, pentru spălatul dușumelelor va consuma 2,20, pen-

tru mers (cu viteza de 4,5 km/oră) 3,00, pentru dansat foxtrot 5,00, pentru săpat pămînt 7,00, pentru alergare (pe orizontală 8,5 kg/oră 9,30, pentru patinaj 4,50—9,00, pentru schi 8,00—14,00 etc.

Deci, una e să citești o carte și alta e să sapi pămîntul sau să faci istovitoare antrenamente de schi! Un fel de aliment îți trebuie atunci cînd faci o muncă intelectuală, altul cînd muncești fizic! Dar în afară de activitățile enumerate mai sus mai există și altele mult mai grele, a căror desfășurare presupune un consum de energie mult mai mare.

Sumarul tablou de mai jos ne va edifica în acest sens:

Meseria prestată	Cheltuiala energetică în timp
Prășitoare/femei	56,6 cal/kg și 24 ore
Secerător manual	81,0 cal/kg și 2+ ore
Forjor (munca de toamnă)	57,5 cal/kg și 24 ore
Sondor	72,2 cal/kg și 24 ore
Corhănitof forestier	95,5 cal/kg și 24 ore
Minor vagonetar	81,3 cal/kg și 24 ore
Tăietor stuf	72,3 cal/kg și 24 ore

Dar aceștia nu pot face yoga? Ba da! Dar cu condiția ca, înainte de începerea exercițiului să stea circa 2—3 ore într-o stare de relaxare.

Cei care muncesc în mediu vătămător, împreună cu cei a căror profesiune presupune un consum emotiv deosebit în vederea creației sau a interpretării artistice, au nevoie, în plus, și de exerciții de respirație, adică de *pranayama*, acestea avînd și alte efecte pozitive. În capitolul intitulat „Efectele terapeutice ale asanelor și pranayamei“ vom descrie pentru fiecare caz în parte, sau pentru fie-

care categoric de cazuri în parte, atît modul de execuție corectă a exercițiilor, cît și marile avantaje pe care acestea le aduc bolnavilor.

În ceea ce privește grăsimile, se crede că consumul lor produce sclerozarea anumitor țesuturi ale organismului. Cercetările, totuși, au dovedit că în lipsa lor mai îndelungată se produc anumite dereglări mai ușor și mai repede constatabile la copii, materializate prin îngroșări exudative sau descuamative ale pielii.

Deci ce să înțelegem din cele expuse pînă acum? Un om chibzuit va înțelege că grăsimile trebuie consumate neabuziv, rațional! În privința cărnii, se știe că acest aliment sclerozează vasele de sînge. Am arătat mai sus că în situația unor munci grele, consumul lor e, totuși, permis. Dar cei care nu muncesc greu fizic și vor să practice Yoga au nevoie să consume carne? E mai bine să n-o consume! Sau dacă, totuși, nu se pot abține, să încerc înlocuirea cărnii de porc cu cea de vacă, oaie, berbec, miel, vițel, pește, moluște, dar mai cu seamă cu ouă, căci ouăle, după cum afirmă yoghinii, conțin viața, adică *prana*.

Ce e interesant în această problemă e faptul că după aproximativ 6 luni — 1 an de practică Yoga corectă, se simte o ușurare a corpului, o sațietate inexplicabilă, semn că organismul s-a umplut de *prana*, iar din acel moment e bine să se profite de această poartă deschisă spre o viață lungă și să se mănînce din ce în ce mai puțin, fără teama că s-ar putea întîmpla ceva rău.

Rezervele de *prana* făurite de yoghini în timpul executării corecte a *asanelor* și a respirațiilor speciale, completate zi de zi, ajung pentru zeci și zeci de ani, hrana nefiind pentru ei altceva decît un carburant brut, grosier, care adăugat corpului în măsura irațională, poate deveni nociv.

Mulți își vor zice: „Yoghinii deci trebuie să arate ca niște asceți: slabi, costelivi, numai piele și os“. Aceștia trebuie să știe că se înșală! Fiecare organism își găsește singur echilibrul biologic, indiferent de cantitățile de *prana* sau de stratul de grăsime depozitate. Vom putea vedea yoghini robusți, costelivi, grași, medii. Lucrul acesta nu reprezintă ceva esențial. E bine, în schimb să ne ferim să fim ca acei șarlatani care colindă Tibetul arătîndu-și trupul subțirătec și care, prin cîteva exhibiții pe care știu să le execute în văzul tuturor, profită de urma credulilor spectatori. Yoga nu înseamnă exhibiționism și șarlatanie, nu înseamnă cîștig de bani și prefăcătorie, nici căderea în misticism, rugă, vrajă sau magie, ci o metodă cu totul științifică, minuțios verificată de mii de ani, azi cu institute și profesori perfecționați, cu mare viitor în salvarea vieții oamenilor și trezirea facultăților lor constructive.

Mulți se vor întreba poate de ce mai este nevoie de Yoga, cînd există spitale, doctori și medicamente pentru tratarea diferitelor afecțiuni. Yoghinii consideră că adevăratul „tratament“ constă în evitarea apariției bolii, ceea ce presupune: 1) viață echilibrată, rațională; 2) purificarea trupului și reglarea funcțiilor neuro-psiho-hormonale; 3) întărirea organismului prin Yoga.

Cei care uzează mai mult decît trebuie de medicamente, sau chiar și aceia care fac tratamente îndelungate cu produse farmaceutice (obținute prin complicate procese chimice), la un moment dat își intoxică anumite organe sau chiar întregul organism cu produșii toxici, mai greu eliminabili, slăbind rezistența și oferind, în același timp, drum liber și sigur instalării unor boli incurabile ale organelor vitale (inima, ficat, creier etc.).

Yoga, prin acțiunea ei benefică asupra fizicului și psihicului, și prin efectele sale de dezintoxicare și regene-

rare a celulelor trebuie privită ca o medicină a viitorului, o medicină sigură, eficace și care, împreună cu acupunctura și reflexologia¹, anexele ei extrem-orientale, va substitui, în chip ideal, întreaga gamă a leacurilor care de multe ori s-au dovedit a fi adevărate săbii cu două tăișuri.

În ceea ce privește consumul de vegetale comestibile, nu există restricții, decît indicația să nu se depășească porțiile normale la mese și să nu se amestece produsele, ci să se consume din una și aceeași mîncare pînă la relația saturație, să nu se bea apă, nici înainte, nici în timpul mesei, ci la o jumătate de oră după terminarea ei. De asemenea yoghinul nu trebuie să mănînce într-un mediu zgomotos, cu joc de lumini, discuții în contradicțoriu, sau cu persoane sîciitoare, care să-l provoace la discuții ce perturbă masticția și buna funcționare psihohormonală care stau la baza unei digestii corecte. Mîncare trebuie să aibă o temperatură moderată, nici fierbinte, nici rece, la fel și apa, care, totuși, nu trebuie să fie veche. În timpul mesei yoghinul nu trebuie să fie frămîntat de gînduri. Dacă o stare de enervare își face totuși loc în sufletul yoghinului (e și el om !) el nu mănîncă decît după ce starea respectivă trece de la sine.

Yoghinul mănîncă la ore fixe, două-trei mese pe zi. De preferință două — seara, de loc ! Dacă totuși foamea îl răzbește spre seară, el trebuie să se rezume la o cană — două de lapte, compot, miere de albine, o fructă. Dacă în lipsa totală de orice altă mîncare gătită sînt obligați să mănînce o conservă de carne sau pește, după o jumătate de oră de la terminarea mesei trebuie să bea apă,

¹ Studiu al reflexelor. A se vedea la sfîrșitul cărții desenele necesare celor care vor să completeze practica cu efectele rezultate din masarea sistematică a zonelor interesate.

des, dar nu mai mult de o căniță. Iar a doua zi și a treia zi trebuie să consume lapte, fructe, zarzavaturi, la care se adaugă siropuri naturale, de fructe. Același lucru îl fac și în situația că acceptă să ciocnească un pahar de băutură cu comesenii. Pentru dezintoxicare mai fac și *asane* speciale.

După masă, yoghinul nu doarme. Somnul ce urmează mesei atrage după sine îmbolnăvirea ficatului, a intestinelor, sclerozarea vaselor de sînge, creșterea în greutate.

Baia se face numai înainte de masă. Somnul trebuie să dureze 7—8 ore pe noapte, cu capul spre nord sau sud, în nici un caz spre răsărit.

Încheind, repetăm că marea terapie a yoghinilor constă în PREVENIREA BOLILOR prin viața ponderată și înțeleaptă.

PRATHYARA

(Eliberarea conștiinței de solicitări negative interne și externe)

Cu gânduri bune se culcă, cu aceleași gânduri se scoală. Lucrul acesta contează mai mult decât durata somnului. De altfel, aceasta reprezintă un mod de exersare și eliberare a psihicului de noxe specifice care sînt capabile, neînfriente fiind de către individ, să producă moartea fulgerătoare, atît de specifică epocii civilizației moderne. Yoghinii consideră că răul cel mare constă în neputința omului de a-și controla și supune stările afective, atît pe cele pozitive, cît și pe cele negative. În această privință yoghinii au o practică specială, foarte originală și mai ales foarte eficientă, fără de care considerăm că Yoga degeaba este practică fizică, nefind decît o simplă gimnastică, dar de multe ori o gimnastică nocivă !

Despre ce e vorba ?

În orice moment al vieții sale, în stare de veghe, yoghinul își obișnuiește Eul să fie vigilent și să surprindă slăbiciunile fizicului. Atunci cînd, spre exemplu, are de făcut o muncă anume și simte o durere de dinți, își zice : „Nu mă doare nimic ! Totul e doar o impresie !“, iar durerea se diminuează și dispare. Știind cum să facă *asana*le și știind și pe care anume să le facă, combinîndu-le cu acel sistem de eliminare a răului psihic, curînd el va

stăpîni boala. Și nu trebuie să ne prindă mirarea dacă vom spune că această metodă și-a dovedit eficacitatea și în bolile cardiace și în cele renale, și în reumatism, diabet, alergii, astm, stări depresive etc. Pentru că Eul este instruit și construiește în corp o țesătură din fibre indestructibile.

Exercițiul menționat mai sus este în strînsă legătură cu exersarea unei corecte poziționări a ochilor. Și explicația există. Se știe că ochiul este o „prelungire“ a creierului. De poziția ochilor depinde starea cerebrală și, invers, orice stare psihică sau nervoasă schimbă poziția ochilor, deci există o interdependență indubitabilă între ochi și creier. (În capitolul de încheiere vom prezenta și acest exercițiu care și-a dovedit în mii de ani eficiența).

În Ayur-Veda am întîlnit un text interesant care învâluie în enigmă un adevăr milenar : „Ceea ce face să izbucnească bolile sînt acele miriade de creaturi minuscule și invizibile care, în ansamblu, nu sînt altceva decît corpul spiritului răului. Ele nu pot ataca decît pe cel care deschide, el însuși, o breșă în sufletul său“. Ultima frază este edificatoare.

Paracelsus amintea despre același lucru, astfel : „O atitudine de spirit nobilă constituie cea mai bună protecție împotriva bolilor“. „Atitudine de spirit nobilă“, adică Yoga spirituală. Dr. Völgyes afirma același lucru cînd spunea că „Starea de spirit joacă un rol decisiv pentru sănătate“. Yoghinii din Orient au credința că toată dereglarea fizică datorată bolilor contagioase este de origine mentală.

Este bine cunoscută preocuparea strămoșilor daci și a bătrînilor noștri pentru purificarea psihicului în vederea întremării acestuia. Nu se cunoaște însă calea prin care aceștia au ajuns la credința că psihicul joacă un rol decisiv în sănătatea corporală, știindu-se doar că ea ni

s-a transmis prin proverbul : „Peștele de la cap ce strică !“, expresie ce-și găsește oglindirea în concepția yoghinilor orientali. Însuși Pavlov nu făcea decât o redescoperire a acestei credințe atunci când afirma că uzura și dereglarea funcției organelor le datorează unei lezări ireversibile a celulelor nervoase. Romanii, foloseau dictonul „Minte sănătoasă în corp sănătos“. Desigur, uitau că această minte, bolnavă fiind, trupul, chiar sănătos nu mai are nici o importanță.

Multe stări psihice depresive produc adevărate boli fizice. Iată numai câteva exemple : senzualitatea exagerată însoțită de melancolie și gelozie produce tuberculoza ; frica de moarte și gândul morții — impotența sexuală ; deziluzia și insatisfacția — predispoziție pentru ulcer stomacal ; supraexcitarea nervoasă frecventă — tulburările cardiace și varicele ; hărțuierile și frica prelungită — cancerul cronic gastro-intestinal ; spaima subită — diareea ; zbuciumul și tristețile — calculii renali și biliari etc.

IMPORTANȚA CUREI DE CEAIURI ȘI A CUREI CU PRODUSE APICOLE

Mulți dintre cei care doresc să practice Yoga sînt oameni care au o oarecare debilitate fizică, un surmenaj nervos sau o dereglare endocrină, mulți au boli renale, hepatice, de pancreas sau vezica biliară etc.

Toți aceștia trebuie să știe că practicarea sistemului Yoga este bine să se facă după ce tratamentul medicamentos a încetat și bineînțeles atunci când medicul își dă consimțămîntul, eventual, după o cură de ceaiuri și produse apicole. În caz contrariu, de regulă, se produc neplăceri din cauza supunerii organismului la solicitări subtile.

Plante medicinale și legătura acestora cu Yoga.

Vechii indieni întemeiaseră o adevărată medicină pe baza de plante ¹ Această medicină avea un număr impre-

¹ La daci, această preocupare era la fel de prodigioasă ca la hinduși. Despre vestiții medici daci amintește și Tucidide ; este vorba despre acele tăblițe care, pe lângă descîntece de alungare a bolilor, cuprindeau numeroase rețete din plante vindecătoare. Păstrarea, pînă în prezent, a numeroase nume dacice de plante medicinale precum și descoperirea, în multe așezări, a unor instrumente medicale, e încă o dovadă în acest sens. Herodot părintele istoriei (484—425 î.e.n.), amintește despre faptul că dacii aveau știința vindecării betșugului insomniei și pe cel al alinării groaznicelor dureri trupesti prin anumite fumigații de cîneapă...

sionat de rețete. Hindușii credeau în multe. Unii credeau în zei, alții în puterea minții. Unele școli atribuiau puterea de vindecare și revitalizare a pranei¹, altele² însușiri lor particulare ale plantelor.

Astăzi, datorită atîtor mijloace moderne de analize chimică și fizică, datorită, mai ales, microscopului electronic și, indiscutabil, apariției științelor de graniță și a specializării științei biologice, s-a putut afla adevărul, pînă ieri-alaltăieri învăluit în obscura pelerină a mistereilor.

Plantele medicinale au o compoziție deosebit de complexă. Ca să ne facem o idee mai clară asupra complexității structurii chimice a plantelor medicinale, vom enumera principalii compuși care au o acțiune binefăcătoare asupra organismului, acțiune de vindecare, numindu-se, din această cauză, principii active.

1) *Vitaminele*. Sînt principiile cele mai importante sintetizate în corpul plantelor (frunzele plantelor sînt, de fapt, adevăratele laboratoare, căci în ele, sub acțiunea ultravioletoare, se desăvîrșește alambicatul proces al fotosin-

¹ E vorba mai ales de cei din Școala Nyaya-Vaisesika, a cărei gîndire se baza mai ales pe principiul ca paramanu (particule materiale indivizibile) alcătuiesc totalitatea fenomenelor. Cei din Școala Carvaka socoteau că la baza fenomenelor stau 4 elemente: apa, aerul, focul și pămîntul, care se îmbină armonios între ele formînd materia cu trăsăturile ei caracteristice. Cei din această școală luptau împotriva brahmanismului religios și fanatic.

² Revenind asupra noțiunii de prana ne simțim obligați a aminti despre o bizară coincidență, și anume faptul că dr. Manfred Curry, făcînd cercetări asupra materiei, a descoperit existența în aer a unui izotop al ozonului (gaz rar) pe care (nu se știe cit de întimplător!) l-a numit ARANA (doar prima silabă o face să difere de cea a cuvîntului PRANA!). M. Curry a afirmat că ARANA este indispensabilă veții și că, de fapt, nu e altceva decît fabuloasa, fantastica PRANA!

tezei). E adevărat că plantele medicinale nu oferă cantități mari de vitamine, dar prin înaltul lor grad de asimilabilitate și prin faptul că sînt concentrate în proporție naturală și se absorb simultan cu celelalte principii active, vitaminele pe care le conțin sînt deosebit de importante.

Există plante în al căror fructe se acumulează o mare cantitate de vitamine: exemplul cel mai bun în această privință îl oferă fructele cătinei (*Fructus Hippophae*) care sînt o sursă valoroasă de vitamina C, B₁, B₂, acid nicotinic, acid folic și alte substanțe cu valoare terapeutică. Nu mai puțin valoroase sînt fructele măceșului (*Fructus Cynosbati*), la fel de bogate în vitamine, cum ar fi vitaminele C, K, A, B₂, B₁, P, acid nicotinic sau urzica (*Urtica dioica*) bogată în vitaminele C, K, A, B₂, zmeurul (*Rubus idaeus* L.) care are vitaminele A și C, murul (*Rubus fruticosus* L.) care, și el, conține multe vitamine ș.a.m.d.¹.

2) *Acizii organici*. Au un mare rol în terapia multor boli. Acești acizi intră în compoziția tuturor plantelor și se evidențiază mai ales în lichidul tisular vegetal.

3) *Antibioticele*. Aceste principii au o însemnată mare întrucît constituie lăncerii care frînează iureșul înspăimîntător al agenților patogeni.

4) *Fitocidele*. Sînt principii cu acțiune antimicrobiană.

¹ Ca și în cazul fructelor de cătină (sau al altor plante care conțin vitamine) fructele de măceș, pe lângă vitaminele enumerate, mai conțin importante rezerve de alte substanțe, cum ar fi: tanin, acid malic, citric, pectine, zaharuri. În cazul cătinei se pot enumera fitosterolul, inozitolul, acizi grași, ulei volatili, pigmenți carotinoidici. În cazul urzicii, amintim substanțele azotoase, clorofila și mucilagiile, în al zmeurului, acidul malic și citric și zaharurile, în al murului, taninnul, acizii organici, flavoanele etc.

5) *Heterozidele*¹. Sînt cardiotonice², antracenozide³, sapuonozide⁴, flavonozide⁵, glicozide⁶, cianogetice, tioglicozide⁷, taninice⁸.

6) *Glicocalcologii*.

7) *Principiile amare*. Au structuri diferite, dar se caracterizează prin faptul că au gust amar.

8) *Holozidele*. Dintre care mai importante sînt: mucilagiile, pectinele, celuloza, gumele. Gumele au însușiri emoliente; pectinele sînt coagulante; amidonul — energetic, celuloza — importantă pentru activitatea intestinului gros și rol în hrănirea organismului animal și uman; mucilagiile — diverse roluri.

9) *Alcaloizii*. Sărurile extrase din plante reprezintă valoroase medicamente. În situația în care într-o plantă se întîlnesc mai mulți alcaloizi, planta respectivă e o plantă toxică. Exemplu: leandru, mătreașă, cucuta, măsălar, spinzul etc.

10) *Uleiurile grase*. Sînt principii de mare importanță în tratarea unor boli cum ar fi bolile digestive, de circulație, ale aparatului respirator, ale căilor urinare.

11) *Uleiuri volatile*. Principii active importante pentru efectul antimicrobian și antiseptic.

12) *Rezine*.

1 Numite și glicozizi — sînt compuși ai glucidelor.

2 Au acțiune favorabilă asupra cordului bolnav.

3 Acțiunea lor este purgativă sau laxativă, sau laxativ-purgativă.

4 Cu acțiune expectorantă, hemolizantă, în unele cazuri depurativă.

5 Cu acțiune preponderent diuretică

6 Din reacțiile cărora rezultă acid cianhidric.

7 Prezintă caracteristici de activare locală a circulației singelui.

8 Astringentă și chiar hemostatică.

13) *Balsamuri*.

În afara principiilor active, plantele medicinale au în compoziție și microelemente (iod, fluor, cupru) și elemente minerale (macroelemente), adică: K, Na, Mg, Fe, P, Cl, fapt care le face și mai utile în tratarea unor boli cum ar fi anemiile și carențele vitaminice, bolile de demineralizare a țesutului osos ș.a.m.d.

Plantele mai conțin și însemnate cantități de proteine vegetale, precum și hormoni vegetali și multe alte substanțe.

Pe lângă efectele terapeutice ale plantelor medicinale și ale plantelor, în genere, trebuie amintit că valoarea plantelor e traductibilă și în calorii (lucru foarte important dacă ne gîndim că aceste calorii sînt foarte necesare în cazul tratării unor bolnavi a căror boală este ușurată de caloriile ceaiului consumat, sau cum se întîmplă de multe ori, caloriile ceaiului respectiv substituie caloriile hranei ce nu poate fi consumată de bolnavi operați la gît, cavetatea bucală, esofag, stomac, intestine etc). Aceste calorii se datorează glucidelor, grăsimilor și proteinelor din plante.

Există popoare la care ceaiurile se consumă în scop energetic. Indienii, tibetanii, chinezii, japonezii ș.a.m.d. consumă în fiecare zi 5—10 ceaiuri fierbinți. Atît puterea calorică rezultată din fierbere, cît și caloriile rezultate din părțile nutritive ale ceaiurilor fac ca cel care le consumă într-un număr atît de mare și la intervale scurte să nu simtă, practic, nevoia altor mîncăruri.

Iată deci încă unul dintre secretele supleții yoghiniilor care sînt mari consumatori de ceaiuri; iată deci încă unul dintre secretele longevității lor, secretul unui trup nesclerosat, suplu, elastic, dar cu o osificație foarte so-

lidă datorată ceaiurilor cu efecte remineralizante ale sistemului osos ¹.

Să consultăm din curiozitate și următoarea schemă despre care consider că va sugera importanța calorică a plantelor medicinale ². Dăm valorile: grame pentru 100 grame aliment consumabil :

Denumirea plantei	Glucide	Lipide	Proteine	Calorii
Anghinarea	7,5	0,1	1,7	88
Ceapa uscată	10,5	0,2	1,5	51
Ciuperci	2,5	0,5	5,0	35
Ciuperci uscate forțat	30,8	1,7	41,7	313
Ridichi de iarnă	4,9	0,1	1,3	26
Sfecla roșie	9,0	0,1	1,3	43
Rădăcini de țelină	5,9	0,3	1,4	33
Urzica	7,1	0,7	7,9	68
Usturoi	26,0	0,2	7,2	137
Afina (fructe proaspete)	13,9	0,6	0,7	66
Cireș (amar) proaspăt	17,8	0,4	1,0	80
Cireșe obișnuite proaspete	18,3	0,3	1,1	82
Dud-fructe proaspete	14,5	0,6	1,3	81
Frag pădurean proaspăt	9,8	1,0	1,3	57
Grepfruit fruct proaspăt	6,5	0,2	0,5	38

1 Coadă calului (*Equisetum arvens L.*) are iarba (*Herba Equiseti*) foarte bogată în săruri de magneziu, sodiu, calciu și potasiu, însușire ce stă la baza unui preparat sub formă de pulbere care se administrează bolnavilor de anemie. Porumbul și mai ales mătasea sa (*Stigmata Maydis*, sînt bogate în săruri de siliciu, calciu și potasiu. Un exemplu în acest sens este chiar și pirul (*Agropyron pens*) numit și albei, răgălie sau chir, ai cărui rizomi (*Rhizoma Graminis*) conțin, pe lângă multe alte principii active, și săruri de siliciu și potasiu care le fac foarte utile în combaterea insuficiențelor mineralizări ale sistemului osos.

2 Yoghinii nu separă calitățile plantelor în două: una nutritivă și una terapeutică, ei consideră că aceste două sînt una: calitatea vitalizantă a plantei!

Denumirea plantei	Glucide	Lipide	Proteine	Calorii
Lămii fruct proaspăt	6,2	0,7	0,9	30
Mandarin fruct proaspăt	8,7	0,1	0,8	40
Măceș fruct proaspăt	21,8	1,2	4,1	127
Mere fruct proaspăt	16,9	0,4	0,3	74
Mur	14,1	1,4	1,5	77
Prun	17,2	0,1	0,6	74
Zmeur	13,6	0,6	1,4	67
Vișin	13,6	0,5	1,2	65
Măceșe uscate necurățate de sămînță	62,2	0,7	2,2	270
Mere uscate	70,0	3,4	1,8	302
Suc de afine	15,0	—	0,08	62
Nectar vișine	14,7	—	0,81	63
Suc de zmeură	12,3	—	0,16	51
Suc de prune	13,7	—	0,09	56
Suc de mure	8,7	—	—	36
Suc de mere	17,4	—	0,09	72
Suc de gutui	14,2	—	0,09	58
Măsline	9,7	52,0	4,0	540
Semințe de floarea soarelui	9,0	50,0	27,0	612
Semințe de dovleac	7,0	47,0	35,0	613
Nuci în coaje	13,0	58,5	17,0	666

PREGĂTIREA FIZICĂ ÎN VEDEREA PRACTICĂRII SISTEMULUI YOGA

Cu toate că există o deosebire substanțială între sport și sistemul Yoga, trebuie arătate punctele comune care le armonizează. Atît sportivul care dorește să practice Yoga cît și nesportivii trebuie să-și facă pregătirea prealabilă pentru a se încadra în regulile specific yoghine. Astfel, cel care este sportiv nu a fost obișnuit să facă baie generală înainte de antrenament, ci după, lucru nepermis în Yoga. Sportivul știe că după antrenament trebuie să-și spele trupul asudat. Yoghinii își îngrijesc pielea în mod deosebit, deoarece știu că această bioenergie specială denumită *prana* își găsește tainicele căi de pătrundere în corp și prin acest organ delicat, înzestrat cu funcții diverse și indispensabile vieții. Pe lângă acest considerent de bază, yoghinii știu că pielea reprezintă o foarte întinsă zonă prin care oxigenul pătrunde în organism vitalizînd porii, ba mai mult, pielea conține mii și mii de terminații nervoase senzitive : stații de informare urgentă a centrilor medulari și corticali, cu toată varietatea realității din jur. Ei știu că aceste terminațiuni nervoase trebuie să aibă un anumit tonus, și că apa și aerul sînt cele care le conferă tonusul dorit.

Nesportivii care vor să înceapă practicarea sistemului Yoga nu au voie să se grăbească și să o înceapă fără a-și

consolida fizicul, fără a-l căli în prealabil, deci fără a-l adapta, căci Yoga este mult mai riguroasă și mai primejdioasă decît sportul european.

Ce trebuie să facă viitorul yoghin în această direcție ? În primul rînd, trebuie să se conformeze regulii de spălare a orificiilor nazale cu apă sărată. Asta pentru a-și asigura o respirație corectă. Cel ce refuză să facă acest lucru, să nu practice Yoga. O dată asigurat drenajul căilor nazale, trebuie să înceapă efectuarea riguroasă, zilnică a gimnasticii de înviorare. Ce e drept, trebuie să o facă ceva mai mult, progresiv, adică să ajungă la antrenamente de 15—30 minute. Trupul va fi, înainte de gimnastică, înviorat cu aer proaspăt. Practicianul trebuie să se obișnuiască cu gîndul că corpul nu trebuie să fie acoperit cu pijamale, fulare, treninguri, pulovere etc. Astfel, dăm ca exemplu yoghinii tibetani care se retrag în colibele lor și, pe un covoraș special, așternut pe jos, execută exercițiile complet goi. Am adăuga că în Tibet sînt geruri foarte aspre, dar yoghinii, datorită disciplinei lor de viață nu știu nici măcar ce-i acela guturaiul ! În afara gimnasticii propriu-zise, viitorul yoghin trebuie să efectueze zilnic mișcări de rotație a bustului în toate direcțiile ; 10 mișcări de rotație a bustului în cele două sensuri, aproximativ 10 genoflexiuni, 10 aplecări în față cu atingerea dușumelei cu vîrfurile degetelor (atenție la picioare ! ele trebuie să stea lipite și drepte în tot timpul efectuării aplecărilor), obligatoriu, minimum 3 flotări (cu respectarea strictă a indicațiilor privind poziția corpului în timpul flotării), urmate de 10 inspirații profunde pe nas¹. Viitorul practician trebuie să se obișnuiască cu alergarea în aer liber. E bine să o facă desculț pe un teren

¹ Această încălzire se face zilnic, de preferință în zori sau la inserare.

bine oxigenat, în șort, iar dacă e iarna, în trening. Respirația se va face astfel: inspirația pe nas, expirația pe gură. Mai tirziu e bine să se încerce, dar la o alergare în ritm mai moderat și expirarea pe nas.

Cum se va face acomodarea pentru alergări mai îndelungate? Astfel: 25 m prima zi, 35 m a doua zi, 50 m a treia zi și restul săptămânii, 75 m în a doua săptămână, 150 m în a treia, 300 m în a patra, până se ajunge la 1 000 m. Apoi se adaugă (respectând aceeași formulă) până se ajunge la 2000 m, 3000 m, 4000 m, cifra care va rămâne ulterior constantă.

O singură mențiune e necesară: când s-a ajuns la distanța de 1000 m, alergarea nu se va mai face zilnic, ci din două în două zile. Când se ajunge la 2000, din 3 în 3 zile, la 3000 din patru în patru zile, la 4000 din 5 în 5 zile. Altfel, riscăm să plafonăm rezistența fizică.

În toată această perioadă alimentația trebuie să fie consistentă, dar ponderată, diversă, bogată în vitamine, în special în vitamina C și B, consumul de apă corespunzător, preferându-se apa minerală bogată în fier, potasiu, iod, magneziu, fosfor, mangan (la noi tipul Borsec, Buzias, Harghita, Perla Casinului); se vor consuma lactate, carne de vită și crudități. Tot în această perioadă e indicat să se bea 1—3 ceaiuri diuretice între mesele principale. Mai eficace este dacă se beau, intercalându-se ceaiuri diuretice și depurative (cu condiția să nu se bea mai mult de 3—4 ceaiuri pe zi). În lipsa acestora, cu foarte bune rezultate se poate folosi ceaiul de soc, ceaiul de măceșe, ceaiul de urzici sau de mușetel. Pentru persoanele nevrotice este indicat seara, înainte de culcare, ceaiul de flori de salcie (1 ceai, atît!). Pentru cele care au nisip la vezica biliară, rinichi sau vezica urinară, ceaiul de măceșe, cozi de cireși și cel de mătasea porumbului (este cel mai indicat). Pentru reumatici cel de urzici, frunze de

gutui, dar mai ales citronada naturală de lămâie, dimineata, pe stomacul gol, cu o jumătate oră înainte de masă, preparată astfel: 1 lingură de miere dizolvată într-o cantitate de 350 ml apă proaspătă cu o lămâie mare stoarsă bine. Îndulcirea cu miere de salcîm. Pentru cei anemici se recomandă ceaiul tonic, îndulcit cu miere neagră de munte. Pentru cei care au boli hepatice cauzate de intoxicații și oboseli, se recomandă polen poliflor de albine care se va administra de trei ori pe zi, amestecat în părți egale cu miere de coriandru, cîte o lingură cu o oră înaintea meselor principale. După mese, la o jumătate de oră, grăpărituri și la o oră ceai hepatic, apă din belșug¹, cura de vitamina B. Această cură va consta din administrarea, pe stomacul gol, dimineata, a unei cantități echivalente cu o linguriță de drojdie de bere (cu o oră înaintea mesei).

În timpul pregătirii fizice pentru Yoga, hepaticii, înainte de începerea alergăturilor, vor face marșuri lente timp de 6 luni, exerciții de aplecări (serii de 10), vor consuma și ceaiuri depurative și de soc și, în mod excepțional (pînă la începerea *asanelor*), vor dormi 3 ore în timpul zilei înainte de masa de prînz. Lapte dulce după mese. Evitarea eforturilor mari. Pentru cardiaci, tot polen, dar în amestec cu miere de tei. În cazul că sînt obezi, vor consuma numai polenul simplu. Ceaiul contra tulburărilor cardiace, plus ceaiul de măceșe și cel de trandafiri vor adăuga comori de sănătate celor cardiaci. Aceștia vor reduce doza de apă, căutînd să o substituie prin consum (moderat) de lapte acru degresat sau apă îndulcită slab cu miere de tei și cu adaos de zeamă de lămâie (între mese). Cardiicii, înainte de începerea exercițiilor Yoga trebuie să se antreneze minimum 6 luni în marșuri, aler-

¹ Yoghinii consumă apa în cantități mici, bînd-o des, cam din 3 în 3 ore, totdeauna.

gări pe distanțe de 100 m urmate de 100 m marș și în special înot, dar, atenție! numai cu capul la suprafață! Ei își vor face, în loc de băi, masaje cu prosopul ud, urmate de fricțiuni pe piele cu prosop uscat, ulterior dușuri dese. Vor sta întinși 2 ore pe zi. Fără efort fizic și enervări.

Astenicii, pe lângă cura de polen (în amestec cu miere de munte), vor face și o cură de lăptișor de matcă în miere de salcâm, cu adaos de cura de ceai de cătină. La rezultate slabe se reia cura de polen în miere de floarea soarelui, tei și coriandru cu adaos de extract de propolis, boabe de păstură și separat lăptișor de matcă. Astenicii se vor culca maximum la ora 21,00 și se vor scula la 5,00. Nu vor dormi ziua ci își vor istovi trupul prin alergări și înot, gimnastică multă, dormind cu capul numai spre nord. Vor evita zgomotul, conflictele și emoțiile și își vor intensifica activitatea erotică (fiziologică), vor consuma carne de vită și pește, dar mai ales de berbec, cu un pahar de vin negru după această friptură. Ziua 3 ceariuri de hamei, iar seara, înainte de culcare, o jumătate litru lapte dulce fierbinte îndulcit cu miere de tei. Vor consuma și fructe, nuci, arahide, alune, semințe de dovleac și floarea soarelui. Psihopatii vor consuma 3 ceariuri de flori de salcie, pe zi, și vor aplica regula neutralizării emoțiilor și a gândurilor funeste zi de zi, clipă de clipă, oriunde, oricum! Consumind din 3 în 3 ore jumătate litru lapte dulce cald, seara, liniștirea va fi sigură!

Cei care au dereglări endocrine și sînt grași din această cauză, este bine să facă, înainte de a începe practicarea sistemului Yoga, o cură de 6 luni — 1 an cu ceai dietetic, dar cu condiția ca acest ceai să nu fie îndulcit, iar dacă se bea pe stomacul degajat de alimente, efectul său e depîin. Dacă în perioada caldă suferindul va mânca, zi

de zi, cite o salată — două din frunze de pădărie, glandele sale se vor regla pînă la vindecare. Ulterior, prin asane se va putea ajunge la funcționarea lor normală. Pentru cei cu dereglări endocrine e indicat să nu consume miere. Pentru cei a căror glande lucrează sub limite, e indicat lăptișorul de matcă fără miere. În privința pregătirii fizice, e bine să o facă, dar cu grijă, progresiv, evitînd deopotrivă toate cauzele care duc la tulburări nervoase.

Pentru întărirea plăminilor slabi se recomandă o cură de ceai din muguri de pin (va ajuta și pe cei bolnavi de vezica urinară), îndulcit intens cu miere montană, lapte de capră roșie, chiftelute fierbinți pe stomacul gol, preparate din carne de cal, zer în loc de apă, în lipsa de zer, borș proaspăt, seu de urs, carne de miel, berbec, oaie sau vacă, uger de vacă, miere cu unt, pește gras, glucoza cu vitamina C, alergare ușoară în aer liber, somn cu geamurile deschise (e bine să se doarmă învelit, eventual în sac de dormit), evitarea apei reci, a băilor reci (se face fricțiunea cu prosopul ud și cel uscat), plajă în lunile mai și iunie, expunînd spatele mai mult timp. După un an de pregătire, viitorul practicant va avea plăminii întăriți, iar Yoga va fi cea care îi va dezvolta.

Cei care au un stomac bolnav, pînă la începerea practicării sistemului Yoga, e bine să facă o somnoterapie, iar după aceea să facă o cură de miere cu aloe, miere cu lapte dulce și ceai de mușetel, să consume mîncăruri din orez fiert, cartofi fierți sau copti, friptură de vițel la grătar, lactate, și o cură de minimum 6 luni cu ceai gastric. Acestea vor rezolva problema, aproape complet, Yoga eliminînd apoi cauza! Cei care au probleme cu defecația, trebuie să fie foarte atenți, căci una din cauze poate fi o nevroză care dereglează funcționarea nervilor vegetativi, dar o altă cauză poate fi și supraîncărcarea stomacului cu mîncăruri prea consistente. Dacă individul este

comod din fire și-i place să se culce după ce mănincă, răul are o explicație și mai clară. În unele cazuri, o bilă leneșă încetinește tractul intestinal. Deci, trebuie să se ia severe și imediate măsuri de preîntâmpinare a unui adevărat dezastru, începînd prin curățirea intestinului gros de periculoasele otrăvuri care sălășluiesc în ungherele mai greu accesibile ale acestui organ, prin reducerea cantității de hrană la fiecare masă, prin suspendarea imediată a mesei de seară, prin înlocuirea cărnurilor de orice fel cu vegetale ușor digerabile (salate, compoturi de fructe, ștevie, urzici, mere, spanac, untișor, frunze de mărar, lobodă, știr, pătrunjel etc), lapte dulce, iaurt în combinație cu miere de coriandru (o linguriță miere într-un borcan de iaurt). El nu mai trebuie să doarmă ziua, ci la o jumătate de oră după mese să facă mersuri istovitoare, să spargă lemne etc. În ficcare după-amiază va bea, cam după 3 ore de la terminarea prînzului, o cană de ceai (concentrat) de crușin; sau va folosi ceai laxativ (nu gresesc nici aceia care folosesc, în locul ceaiului, pulbere laxativ-purgativă). Totuși coaja de crușin (Cortex Frangulae) e cea mai indicată, întrucît principiile amare antrachinonice au un efect purgativ sigur și nu produc obișnuință ca alte purgative vegetale. Acest ceai folosit încă din vechime are acțiune de activare asupra bilei leneșe și a ficatului, ajutîndu-i pe cei grași să slăbească. Crușinul mai e bun și în vindecarea hemoroizilor. În cazul prezenței în intestine a protozoarului denumit *Trichomonas vaginalis* se apelează la ceaiul de hamei (e bine în acest caz să se bea neîndulcit. Eficacitatea se datorează unui ulei volatil cît și lupulonei și humulonei (principii active), altor substanțe pe care le conțin conurile plantei (*Strobili Lupuli*). Consumat zilnic, va elimina protozaurul. Ba mai mult, îi va ajuta și pe cel care n-au secreții gastrice suficiente, pe cei ce nu au poftă de mîncare, pe cei

care nu au ficatul activ, pe cei care au tuberculoză, reumatism și gută, cei care au acnee și sebooree (prin comprese cu infuzie 4 %). Ceaiul este indicat și celor care au o agitație puberală calmîndu-le această stare¹.

Pentru cei care au complicații cardiace, de pancreas, boli ale vezicii urinare, erupții pe piele, acnee (coșuri) și în același timp și gută, reumatism și hidropizie (apă în țesuturi), dispepsii de fermentație, bronșite acute, balonări, balonări de stomac și toxine în corp recomand o cură de ceai din teci de fasole. În primăvara următoare se face o cură de ceai din boabe de ienupăr, iar în perioada de iarnă, deci perioada de mijloc, o cură de ceai din mușchi de piatră a se bea îndulcit cu miere neagră de munte). Pentru cei a căror piele este sensibilă și se infectează mai des, cu o circulație periferică slabă, fiind în același timp și persoane cu nervii iritați, suferinde de insomnii, pînă la începerea exercițiilor Yoga (și chiar un timp și după începerea lor) se recomandă un aromatizant pentru băi ușor de procurat de la Plafar (cu compoziția complexă). Dacă nu se poate găsi, se va prepara acasă din flori de levănțică, muguri de plop și rizomi de stînjenele. Baia se va face cu o jumătate oră înainte de somn. Este bine, tot în această situație, să se consume de cîteva ori pe zi siropuri de măceșe în combinație cu sirop de cătină, cu apă minerală Borsec, îndulcite cu miere de tei sau floarea soarelui, cu adaos de lecitină naturală din soia și calciu, plus vitamina C. Efectul e și mai mare dacă la un pahar de 350 ml se adaugă o cantitate de 50 ml vin negru Cabernet.

1 Trebuie combătută părerea că yoghinii fac abstenență sexuală. Pe de altă parte unii autori încearcă să-i învinovățească (mai ales pe cei care practică forma tantrică) de excese sexuale. Adevărații yoghini nu fac nici excese, nici abstenență, ei se comportă cît se poate de normal!

Eliminarea sării din mâncare și a tuturor excitantelor nervoase (cafea, cacao, scorțișoară, piper, boia, ardei iute, tutun, alcool, vanilie etc) plus aplicarea recomandărilor făcute în privința pregătirii fizice prealabile efectuării exercițiilor Yoga vor pregăti terenul unui optim acces spre sistemul Hatha yoga persoanelor care suferă de maladiile mai sus enumerate.

Dar numai cu condiția că psihicul acestora să se decotorisească, încetul cu încetul, de rele, cum ar fi : mînia, invidia, gelozia, clewetirea, cinismul, răutatea, lașitatea, zgîrcenia, ingratitudea, orgoliul, lenea, ura, frica neînțemeiată, perfidia, lăcomia, nesocotința, în general de toate stările emoționale negative, care degradează și impurifică personalitatea !

PRACTICAREA SISTEMULUI YOGA ȘI IMPORTANȚA LUI YAMA ȘI NIYAMA

ETAPE ȘI CLASIFICĂRI ÎN YOGA

E bine să se știe că scopurile urmărite de Yoga sînt : perfecțiunea fizică, intelectuală și sufletească. Acest lucru nu e cu puțință să se realizeze decît de către cei dotați cu multă răbdare și de către cei care iubesc Yoga și o practică corect, zi de zi. Întreruperea ei o putem asemăna zdrobirii unei dintre verigile unui lanț trainic... Mulți ne vor reproșa că sîntem prea categorici. Adevărul este că Yoga nu trebuie întreruptă în condiții firești, normale. Atunci cînd starea organismului (boală, infecție, fractură, accident etc.) reclamă o întrerupere, ea trebuie făcută fără nici o temere. Atunci toată energia *pranică* dirijată de psihic va lucra mai bine chiar decît în timpul exersării și va ajuta organismul să-și revină din acea situație dificilă. Deci întreruperea nu va conta ca întrerupere, ci dimpotrivă : e de ajuns ca yoghinul să știe că *prana* se degajă din rezervorul ei special, asemenea căldurii din sobă după molcomirea văpăilor de pe tăciunii roșiatici, și să creadă cu stăruință în vindecarea grăbnică — aceasta se va produce !

Mulți autori susțin că Yoga trebuie practică în zori. Alții susțin că se practică și înainte de apusul soa-

relui. Pe cine să credem? În condițiile Europei de azi e preferabil să se practice după amiază, spre apus. De ce? Europeanul, literalmente, nu are timp! Totuși, dimineața, imediat după trezire, și după pregătirea pentru Yoga, se pot practica exerciții ca cele pentru ochi și psihic. Exemplificăm: Netra Sakti Vikasaka, Netra Vya-yamam, Drishti Nasagra, Madhyana, Brumadhya, Surya-Namascaram (salutul soarelui), Sahaj Agnisara Dhouti, adică curățirea abdomenului prin aer și sînge (acesta e chiar recomandabil să se facă dimineața) Simhasana (poziția leului), Vataianasana (poziția pentru gaze), Uddyiana bandha) comprimarea abdomenului), Nauli (izolarea abdomenului), Thalasana (poziția palmierului) etc. Noi nu recomandăm însă a se executa dimineața exerciții dificile, cum ar fi Halasana (plugul), Sarvangasana (lumînarea), Kurmasana (broasca țestoasă), Salabhasana (lăcusta), Shirshasana (poziția stînd în cap), Chakrasana (roata) și alte exerciții de acest gen, adică exercițiile grele, care măresc presiunea sîngelui în vasele neacomodate la efortul de zi, care, neexecutate corect, pot dăuna practicianului. Această precizare constituie deopotrivă un semnal de alarmă pentru aceia care depășesc 55—60 ani (vasele de sînge ale acestora sînt mai rigide).

Atît *asanas* cît și *Pranayama* e bine să se facă în mijlocul naturii (preferabil pe malul mării, a lacurilor), în pădure, pe înălțimi cu brazi, pe podisuri sau în cel mai rău caz în parcuri sau grădini. Dacă, totuși, nu se pot face decît în casă, camera e bine să fie văruiată des, dușumeaua spălată zilnic, cu mobilier sumar, dezinfectat des, cu ușa sau ferestrele camerei deschise permanent, iarna, obligatoriu 15 minute înainte de executarea exercițiilor (în timpul executării exercițiilor, vara, ușa și geamurile se închid și se așteaptă pînă ce aerul nu e nici rece, nici cald). Capul se orientează spre nord. E

ideal să nu se audă nici un zgomot, iar această cameră să fie folosită exclusiv, pe cît se poate, pentru exercițiile Yoga.

YAMA (Condiționarea morală)

Cu toate că se consideră că cele 5 prescripții ar fi valabile numai pentru orientali, considerăm că ele nu trebuie să fie ignorate nici de noi, acestea sînt:

1) *A nu face rău și a nu vătăma (Ahimsa)*. Procedînd în sprijinul și pentru aplicarea *ahimsei*, sufletul tău se construiește ca un edificiu de lumină, încăpător și pentru alții, folositor omenirii.

2) *Sinceritatea (Saryam)*. E bine ca Eul să se instruiască de la vîrsta fragedă spre a fi sincer. Poți spune adevărul pe care-l porți în tine, căci ascunzînd crima, înclinîndu-te în fața lingușirii; fiind complice la calomniile și minciuni, nu ești sincer.

3) *Nepoftirea (Asteyam)*. *Asteyam* se referă la combaterea tuturor poftelor care sînt de maniera de a dezonora, conducînd la degradarea personalității. Înainte de a combate însușirea de bunuri, de exemplu, ce nu-ți aparțin (însușirea prin forța sau violenție), lupta trebuie dată în conștiință. În acest caz, ea se va solda cu cea mai sigură victorie.

4) *Castitatea (Brahmacharya)*. Dacă nu există ordonată pe linia gîndire-cuvînt-acțiune, nu se poate aplica. Yoghinul care nu o aplică nu poate obține rezultate mari cu *asanas* și *pranayama*.

5) *Aparioraha (Neavaritia)*. Decît să ne lungim brațele pentru a primi daruri, mai bine să le oferim celor ce le așteaptă demult, le merită demult, dar nu li s-au oferit!

NIYAMA (deprinderile)

1) Austeritatea (Tapas). O viață cumpătată, fără vicii etc.

2) Studiul (Svādhyāya). Spiritul, cu cât e mai bine hrănit, cu atât e mai înalt !

3) Mulțumirea (Santoha). Fericirea ta este suportul fericirii omenirii. Cultivarea acestei stări și lupta împotriva răutății omenesti constituie garanția păcii pe glob. Dacă se va aplica aceasta „Odă a bucuriei“, va fi fericire și lumină în sufletul fiecăruia.

4) Puritatea (Laucham). Puritatea fizică și puritatea psihică. Cea fizică se obține printr-o alimentație rațională, igienă, somn etc. Cea psihică, prin controlul emoțiilor și a dorințelor, neexcluzând controlul asupra gândirii însăși.

Dar pentru cei care au baie în apartament și nu o folosesc decât cu o oarecare „temă“, vom spune că degeaba e un om bun dacă în același timp e murdar pe piele. Yoga nu se va obține nici la cel igienic corporal care e murdar pe dinăuntru, adică cel cu suflet hain.

5) Supunerea la binele omenesc și absolut, deci supunerea la legile evoluției cosmice (*Ishvara-Pravardhana*¹). Lumea întreagă trece prin încercări grele cauzate de penuria de energie. În acest context, *Karma*² se poate traduce și prin înțelegerea acestei stări generale ca fiind o stare de lucruri dificilă, un examen mai greu de trecut

¹ Yoghinii indieni traduc acest *Ishavara-Pranidhana* ca pe dorința atotcuprinzătoare a ființei de a se inunda cu iubire.

² *Karma* : efectele îndepărtate se acumulează și în virtutea unor forțe cosmice selective alcătuiesc complexe cauzale.

pentru cei slabi moral, examen care de fapt presupune un efort al rațiunii în fața risipei necontrolate.

Iată cum *Yama* și *Niyama* se transformă și pentru yoghinul european în două coduri, în două statute care desemnează o prima și o a doua etapă în calea realizării practicii Yoga, luând chip de legi umane, eterne și universale !...

PRANAYAMA

sau

hegemonia Eului asupra forțelor vitale

Cuvîntul *Pranayama* izvorăște din sanscritul *prana* care înseamnă forța vitală (bioenergie) și *ayama* care înseamnă hegemonie, dominare, deci stăpînire a forțelor vitale.

Cum se obține această putere de către yoghin ?

Numai prin practicarea corectă a unor anumite exerciții de respirație, însoțită de practicarea *asanelor*. Înainte de a explica modul în care trebuie să se respire, insistăm asupra unui amănunt : îngrijirea specială a nasului. Nasul, prin poziția și forma pe care o are, prin structura sa, este organul menit a permite intrarea aerului în organism. Începînd de la deviațiile de sept și terminînd cu rinitele, nasul poate suferi de diferite boli, deformații, infecții care acționează negativ asupra foselor inflamîndu-le, deformîndu-le, micșorînd cavitățile sau numai pe una dintre ele, dar împiedicînd aerul să intre cu aceeași presiune pe ambele nări. Respirația pe o singură nărină, după cum cred yoghinii, duce la adevărate tulburări mintale și endocrine (cu excepția anumitor procedee yoghine aplicate în scop terapeutic, în cazuri speciale). Cert este faptul că toate aceste înfundări ale nasului au drept consecință obligarea insului la o respirație vicioasă, adică respirația pe gură. Respirația pe gură are urmări din cele

mai nefericite. În primul rînd, inflamarea unor organe importante cum ar fi : amigdalele, faringele, traheea, bronhiile, plămînii care, primind un aer rece se inflamează oferind teren slab bacilului lui Koch. Tot din literatura Yoga se știe că respirația pe gură afectează tiroida și paratiroidale.

Afectarea plămînilor ¹ reprezintă un pericol imens pentru individ : plămînii bolnavi nu sînt capabili să rețină oxigen suficient, oxihemoglobina va fi și ea insuficientă, oxigenarea țesuturilor incompletă, ca atare apariția stărilor de anemie este inevitabilă, deci insul nu mai e un valid social.

Foarte mulți dintre noi nu știm să respirăm. Am uitat că inspirația se efectuează pe nas, am uitat că respirația trebuie să fie ritmică, profundă, rară...

În teora Yoga s-a amintit despre tipurile de respirație. Succint prezentate, ele sînt următoarele :

- 1) toracică sau claviculară, denumită și respirație superioară ;
- 2) costală inferioară sau mijlocie ;
- 3) diafragmatică.

Primul tip aparține mai mult femeilor (atenție la corsete și sutiene) și e cel mai deficient mod de a respira, întrucît numai partea de sus a plămînilor e ventilată. Tipul 2 se întîlnește (din păcate) și la bărbați : dilatarea plămînilor nu e totală, la fel ca și aerisirea lor. Tipul 3 este un tip mai apropiat de Yoga : diafragma, la inspirație, lunecă în jos dînd posibilitatea fundului plămînilor să se primească cu aer proaspăt, avantaj enorm (cantitatea de aer e incomparabil mai mare atunci cînd el

¹ Mult mai repede se îmbolnăvește de T.B.C. un individ care nu respiră corect decît cel care ține cont de binecunoscutele reguli ale igienei respiratorii.

cuprinde toată suprafața plăminilor, respectiv, numărul alveolelor active).

Desfundarea și „desțepenirea“¹ tuturor alveolelor pulmonare este un prim obiectiv al Pranayamei.

Nu se poate concepe trecerea directă la executarea *asanelor* fără *Pranayama*, căci calitatea singelui nu este superioară (e vorba de oxigenarea și de puritatea lui) din moment ce încă nu s-a însușit modul de purificare și oxigenare prin respirație tip Yoga. Aceasta este explicație pur medicală².

Una din greșelile autorilor de cărți Yoga este acela că ei au uitat că europeanul și-a dereglat ritmul respirator și că reglarea acestui ritm este o problemă pentru europeanul civilizat și presat de timp. Astfel, europeanul devine iritabil (oricât de mare atracție simte față de Yoga) atunci când trebuie să numere în gând cît durează *puraka* (suspendarea respirației), *antara kumbaka* (suspendarea respirației după efectuarea inspirației), *rechaka* (expirația), *bahya kumbaka* (suspendarea respirației după efectuarea expirației). Această numărare devine cu timpul intuitivă. Pînă atunci, aspirantul care e și nervos, grăbit și nesupus numără alandala, încurcă și încilcește și chiar substituie ritmurile fazelor.

Meditînd asupra adaptării sistemului Yoga la firea europeană, am dedus că există o singură soluție de rezolvare a acestui impediment: executarea exercițiilor de respirație cu suspendarea reținerilor de aer, dar cu aplicarea ritmului respiratoriu strict optim și specific fiecărui organism. Așa considerăm că trebuie să se aplice

¹ Odată desfundate, alveolele își măresc volumul și devin elastice și active.

² Explicația Yoga e următoarea: prin aplicarea *Pranayamei* se introduce, se depozitează și se repartizează *Prana* în corp.

Pranayama de către neorientali, măcar în primul an de practică.

Acest mod de aplicare nu este dăunător, dar are un efect bun, constituind o excelentă fază de tranziție spre forma originală, fiind, în același timp, și o oglindă a compatibilității sau a incompatibilității biologice a aspirantului la forma original orientală.

Exersînd în această manieră, aspirantului, cu timpul, i se vor impune de la sine atît exercițiile cele mai adecvate, cît și modul lor de execuție, și, ceea ce este mai important, exercițiile care trebuie în mod firesc să-l ducă spre etapele următoare.

O altă recomandare este aceea de a intercala *asanele* ca exercițiile *pranayama*, *asana* cu *asana*. Motivul: dirijarea mecanică a *pranei* și reînoirea rezervelor *pranice* în sine. Efectul, în acest caz, va fi spectaculos!

În privința stimulărilor proprioreceptorilor obținute prin elongații, presări, torsiuni etc. specifice *asanelor*, se poate afirma că reîncărcările *pranice* ale singelui obținute prin intercalarea respirațiilor cu *asanele* vor prezerva celulele de starea hipoxică¹ avansată, care, pentru începători, este în contradicție cu lipsa lor de rezistență.

Aspectul al doilea, dar tot atît de important ca și primul, al acestei recomandări este acela al suspendării apneelor *asanice* (pentru o perioadă egală cu cea recomandată în privința *Pranayamei*), adică executarea *asanelor*, dar fără aplicarea regulii apneei (interdicția e valabilă pentru primul an de practică).

Modul acesta de executare este net superior prin aceea că aspirantul, netrebuind să se mai concentreze la tehnica apneei, se va putea concentra în vederea aplicării

¹ Stare hipoxică, stare manifestată prin lipsa de oxigen în organism sau în anumite organe.

unei tehnici vitale și hotăritoare în Yoga : participarea psihică.

Trebuie să ni se ierte faptul că nu am insistat mai mult asupra unor detalii referitoare la avantajele sistemului Yoga față de sport ; explicații medicale, savante ; citate din literatura vedica sau cea tibetană, dar am considerat că lucrurile sînt îndeobște cunoscute ; de altfel, numărul mare al practicienilor din România e cel mai temeinic motiv de evitare a explicațiilor complicate.

La aceasta se mai adaugă motivul că intenționăm să îi învățăm Yoga în primul rînd pe copii ¹.

Aceasta nu înseamnă că cei ce au greșit calca spre Yoga (mulți autori au despărțit Yoga de ceea ce are ea mai important : dezintoxicația prin alimentație rațională, prezentînd, în schimb, cele mai complicate *asane* și respirații care, însușite în grabă, fără a se trece prin etapa unor ani de dezintoxicare și pregătire fizică și psihică, au dăunat în loc să facă bine), cei ce au întrerupt-o, cei la care nu au dat rezultate alte cursuri, nu vor putea, printr-o asiduă aplicare a acestor recomandări să-și găsească o cale mult mai ușoară spre Yoga. Considerăm de altfel că și viciații prin consum de tutun, băutorii, gurmașii, cafegii și astenizații prin excese sexuale, respectînd indicațiile date la capitolul *Pregătirea fizică în vederea practicării sistemului Yoga* (7 ani va dura dezintoxicarea totală !) vor putea să culeagă savuroasele roade ale unei vițe-de-vie, pe care, mai tîrziu, cu salvatoare intuiție, au știut să o sădească ².

¹ Nici un autor român de Yoga nu s-a preocupat pînă în prezent de instruirea copiilor pentru practicarea sistemului Yoga.

² Concepția yoghinilor este ca o dată la 7 ani celulele întregului organism se refac, înlocuindu-se complet și că odată cu acest proces noxele acumulate anterior se elimină, fapt ce duce la suprimarea efectelor negative cauzate de intoxicare.

CLASIFICĂRI ÎN YOGA

În faimosul poem filozofic *Bhagavad-gita* am întîlnit o ciudată clasificare a sistemului Yoga, după cum urmează : în cartea a doua, Yoga discriminării ; în a treia, Yoga faptei ; în a patra, Yoga cunoașterii și a faptei ; în a cincea, Yoga renunțării ; în a șasea, Yoga concentrării ; în a șaptea, Yoga cunoașterii și a înțelegerii ; în a opta, Yoga salvării în Brahman ; în a noua, Yoga tainei regești ; în a zecea, Yoga întruchipărilor divine. Fără doar și poate, întreaga *Upanisadă* e presărată cu cele mai încîntătoare revelații, însă din dialogul lui Arjuna cu zeul Krischna mi-au reținut atenția cîteva pasaje legate de Yoga concentrării.

„11) Statornicindu-și singur într-un loc curat, o așezare tare, nici prea înaltă, nici prea joasă, acoperită cu o pînză, piele de căprioară sau arba kusa.

12) Așezîndu-se acolo, fixîndu-și mintea asupra unui singur punct, cu activitatea simțurilor și gîndirii stăpînite, să practice Yoga pentru purificarea Sinelui.

13) Același, neclintit, ținînd nemișcate corpul, capul și gîtul, ațîntînd privirea spre vîrfurile nasului, fără să privească în spațiu...”

(Bhagavad — gita, VI, 7—17).

Acea privire a practicianului spre vîrfurile propriului său nas mi s-a părut a fi nu o simplă speculație filozofico-poetică, ci chiar Yoga adevărată.

Unii yoghini clasifică într-un fel etapele în Yoga, alții în chip diferit.

Swami Shivanada, Vishnu, Gupta, Devananda și ceilalți din această școală au divizat astfel etapele : *Niyama*, *Asana*, *Pranayama*, *Prathyara*, *Dharana*, *Dhyana*, *Samadhi*.

Salvaradjan Yesudian le-a clasificat după cum urmează :

1. Controlul asupra conștiinței ; 2. Controlul asupra respirației ; 3. Controlul asupra fiziologiei.

Ph. de Meric le clasifică astfel :

1. Yama ; 2. Niyama ; 3. Asanas ; 4. Pranayama ; 5. Prathyara ; 6. Dharana ; 7. Dhyana ; 8. Samadhi.

Am mai întilnit și alte clasificări interesante :

1. *Hatha-Yoga* ; 2. *Laya-Yoga* ; 3. *Dhyana-Yoga* ; 4. *Raja-Yoga*.

Patanjali o împarte și el în opt etape : 1. *Yama* ; 2. *Niyama* ; 3. *Asanas*, *Hatha-Yoga*, *Mudras*, *Bandhas* ; 4. *Pranayama* ; 5. *Prathyara* ; 6. *Dharana* ; 7. *Dhyana* ; 8. *Samadhi* (etapa *Raja*).

Dintre foarte multele ramuri ale sistemului *Yoga* și anume : *Hatha*, *inana*, *raja*, *dhyana*, *bhakt*, *laya*, *Karma*, *shakti*, *mantra*, *agny*, *yantra*, *prana*, *tantra* etc., europeanul poate alege foarte greu etapele adecvate.

H. de Champigni a dat o rezolvare ceva mai europeană, prezentînd următoarea schemă a etapelor : 1. *Hatha* ; 2. *Mantra* și *Laya* ; 3. *Bhakti* și *Shkti* ; 4. *Yantra* ; 5. *Dhyana* ; 6. *Karma* și *Prana* ; 7. *Kundalini* ; 8. *Samadhi* ; 9. *Baja*.

Ceea ce ni se pare interesant în clasificarea din *Bhagavat-gita* constă în faptul că, dintr-o dată, printre atitea aplicări spirituale, apare și un exercițiu cvasifizic : concentrarea. E clar că e o *Yogă* indiană, *Yogă* ce excelează în exerciții ale spiritului, nevalabile pentru europeni.

În ceea ce privește *Yoga* pe care trebuie să o alegem noi, yoghinii din România, considerăm că ea nu poate fi decît cea care are la bază o alimentație deosebit de ponderată, avînd în vedere faptul că atît *guru* cît și venerabilii inițiați (vorbind de aceștia de fapt reprezentăm elita yoghinilor orientali : maeștrii Tibetului și ai Indiei !)

nu s-ar fi putut ridica la înălțimea cunoașterii lor, dacă prin ei școala nu și-ar fi întruchipat virtuțile, cu deosebire pe cea a înfrînării excesivei poftă de mîncare și a tendinței omului de a mîncă mai ales carne ! La ora actuală la noi în țară se face *Yoga*. Problema este să o adaptăm perfect !

Yoga propusă de noi își sistematizează astfel cele 3 vertebre :

I. Purificarea neîntreruptă a trupului și a psihicului prin alimentația rațională, igiena și mișcare în aer liber, gimnastica, sport, înot, marșuri etc. ;

II. *Prathyara*, *Pranayama* și *Asanas* ;

III. Armonizarea Eului personal cu Eul tuturor ființelor umane, prin emiterea unor gînduri bune.

EFECTELE TERAPEUTICE ALE ASANELOR ȘI PRANAYAMEI

PRANAYAMA

Trei feluri de respirație

Respirația abdominală este prima din cele trei tipuri de respirații yoghinice pe care le recomandăm, a doua fiind alternativă (dar numai cu suspendarea reținerii de aer), iar a treia respirația în mers (singura pe care o admitem cu aplicarea reținerii de aer, dar numai în felul și condițiile pe care le vom arăta ulterior).¹

Motivul pentru care nu recomandăm celelalte tipuri de respirație constă în faptul că foarte mulți aspiranți neorientali s-au îmbolnăvit grav din cauza efectuării greșite a apneei și a concentrării necorespunzătoare a psihicului în timpul exercițiului *pranayamic*. Vom da numai câteva exemple, astfel încât aspirantul să-și dea seama că aceste exerciții respiratorii, chiar bine executate, pot fi nocive pentru cei ce au anumite maladii sau sînt predispuși să le contracteze.

¹ În cazul acesta aspirantul va efectua respirația yoghinică completă, care unește cele trei respirații: diafragmatică, costală, inferioară și toracică într-o singură respirație amplă și profundă. În fapt, respirație specifică yoghinilor (respirație completă).

Uddjai (respirația șarpelui), cu toate că e o respirație care ajută la reglarea glandelor, poate dăuna foarte mult celor care au hipertensiune arterială sau o mare excitabilitate. *Baștrica* (foalele), de asemenea, este dăunătoare celor care suferă de inimă, dar și celor cu hipertensiune. *Suk purvak* (*pranayama comodă*) e mai puțin indicată celor care au o construcție firavă. În cazul *Kapalabatiei* (respirația de purificare) e de-ajuns ca aceasta să nu fie însoțită perfect ca ea să producă leziuni pulmonare în situația în care după 20 de cicluri nu se face o pauză (cu acea reținere de aer), ea poate produce astenie și iritare nervoasă.

În dorința de a ajuta pe aceia care au avut dereglări din cauza practicării nepermise a exercițiilor pranayamice și, mai ales, în dorința de a se evita astfel de cazuri, recomandăm să se renunțe (măcar pentru o perioadă de un an) la practicarea celorlalte, în speranța că prin sport (mai ales prin înot și alergare) cavitatea vitală (toracică) a aspiranților să se mărească, randamentul maxim putîndu-se atinge după depășirea acestei perioade critice. Îi asigurăm pe aspiranți că rezultate bune se pot obține doar prin practicarea celor trei tipuri de respirație recomandate de noi.

1. RESPIRAȚIA ABDOMINALĂ YOGHINICĂ

Este respirația cea mai simplă ca mod de execuție, indicată într-un mare număr de maladii (boli nervoase, psihice, cardiace, de circulație, endocrine, respiratorii, boli contractate prin intoxicație, boli de ficat, stomac, pancreas, bilă, intestine, impotența sexuală etc.

Este indispensabilă asanelor.

Precauții

Nu se execută când s-a consumat alcool, nici când de la ultima masă nu s-au scurs minimum 3 ore. Persoanele cu operații la cavitatea abdominală trebuie să primească avizul medicului chirurg. Cei care suferă de plămîni o vor executa stînd în picioare. Cei cu tensiune prea mică, la început, vor efectua numai 3 respirații pe ciclu, urmînd ca după echilibrarea tensiunii să mărească în fiecare lună numărul, cu o respirație în plus, pînă se ajunge la numărul de 10 (acest număr de respirații constituie un ciclu și se recomandă la început efectuarea unui singur ciclu pe zi, cu o jumătate de oră—o oră înaintea mesei de prînz, cu sau fără *asane*). Se execută numai după spălarea nasului cu apă sărată.

Timp de execuție.

Este necesar ca complexul de *asane* să nu dureze mai mult de o jumătate de oră. Combinat cu *savasana*¹, trebuie să dureze exact 10 minute. În principiu, o respirație durează atît cît îi trebuie diafragmului să efectueze, ne-forțat, împreună cu mușchii abdominali, apăsarea și ridicarea.

Perioada de practicare

Toată viața. Se exceptează: în caz de tratament, în lipsa totală de aer curat, lîngă abatoare, cîmitire, fabrici de produse chimice etc.

Mențiune

Se asortează la orice *asană*, înainte între sau după *asane*, obligatoriu înaintea *Savasanei*. E ideal pîstru *asanele* care produc mărirea tensiunii.

¹ Postura mortului. Modul ei de executare este explicat la capitolul *Asanas*.

Modul de executare

După spălarea prealabilă a întregului corp, aspirantul intră în camera de Yoga și închide ferestrele (dacă e iarnă). Se culcă pe spate și desface picioarele, avînd grijă ca atingerea podelei să se facă pe partea de sus a occiputului¹. Se concentrează asupra cuvintelor „Pace pe glob“, „Fericire pentru umanitate“, „Sănătate tuturor ființelor pașnice“. Se execută respirația *pranică* prin mișcări calme și sigure, complete, în sensurile „în sus“ și „în jos“ ale mușchilor abdominali și diafragm. Inspirația produce bombarea abdomenului, expirația, decompresia lui. Atît inspirația, cît și expirația se fac, obligatoriu, pe nas, fără participarea mușchilor costali, fără dilatarea voită a toracelui. Se urmărește atît concentrarea psihicului pentru bucuria captării *pranei* în plexul solar², cît și pentru efectul de purificare a ființei cu ajutorul *pranei*; în imaginație (căci ochii se țin închiși sau întredeschiși) se urmărește ridicarea și coborîrea abdomenului. Între inspirație și expirație nu se fac pauze mai mari ca cele pe care le face un om ce de-abia începe să doarmă.

Abdomenul trebuie „umflat la maximum, iar la coborîre trebuie să se apese asupra organelor interne, în așa fel încît apăsarea să se facă dinspre epigastru³ spre pubis. Persoanele cu psihic slab vor lipi în timpul efectuării acestei respirații, vîrfurile policelui cu cel al arătătorului mîinii drepte, cele cu voința slabă aceleași degete, dar de la mîna stîngă. Respirația abdominală trebuie să fie ritmică (dar nu precipitată), profundă, fără pauze inutile, și numai pe nas. Această mișcare, de la

¹ Occiput — osul care formează spatele cutiei craniene.

² Zona epigastrică socotită de yoghini locaș al comenzilor neuro-vegetative; baterie *pranică*, loc situat în josul sternului.

³ Loc situat pe abdomen, între ombilic și pubis.

diafragm spre hipogastru, dă impresia de undulație a abdomenului, ca mersul unui șarpe. Se trece, după cele 10 respirații, la Savasana.

2. RESPIRAȚIA ALTERNATIVĂ CARE UNEȘTE CELE DOUĂ FORȚE LĂUNTRICE

Precauții

Nu se va executa decît după spălarea întregului corp cu apă și săpun și a nărilor cu apă sărată. Nu se va executa în medii neaerisite, cu toxine și impurități, sau în apropierea fabricilor de chimicale, a abatoarelor și a cimitirelor. Nu se execută decît pe stomacul gol (minimum după 3 ore de la ultima masă). Nu se execută de către cei care au consumat alcool cu 24 ore înainte. Nu se execută de către cei care au una sau ambele nări ne-ărenate.

Perioada de practicare

Nu se recomandă să se practice continuu, zi de zi. Ea trebuie practicăată cînd aspirantul are dificultăți privind activitatea cerebrală sau psihică: surmenaje nervoase, epuizări și perturbări ale activității de cercetare, laborator, proiectare, artistică etc., de către cei a căror forță sexuală se epuizează prea repede, de către cei care au boli consumptive).

Mențiune

Se asortează la toate exercițiile yoghinice care se execută cu ochii (după executarea acestora); se execută înaintea Savasanei pentru terapie asteno-sexuală în asociație cu Shirshasana¹ și Danurasana². Dacă aspirantul nu e

1 Postura „stînd în cap”.

2 Postura „arcului”.

bolnav, e preferabil să o execute fără asane de 2 ori pe zi, după-amiază și seara, cu o oră înainte de apusul soarelui. Se mai face și înaintea Uddyaniei bandha¹.

Modul de executare

În camera bine aerisită (preferabil pe malul mării, pe fișia umedă, între brazi, în pădure, parc, cîmp, pe platură etc.), pe un covoraș, numai în poziția Sukhasana², pentru adulții care fac Yoga de curînd; pentru cei care pot executa Padmasana³ o recomandăm pe aceasta; pentru cei cu încheieturile anchilozate, stînd pe scaun sau în șezut, simplu, cu fața spre nord. Se concentrează asupra cuvintelor „Suflet curat”, „Inima tare”, „Înțelegere pentru cel slab”, atît înaintea primului ciclu, cît și între cicluri. Se astupă nara stîngă cu policele⁴ mîinii stîngi prin comprimarea nării stîngi, se inspiră pe nara dreaptă, fără pauză consistentă. Se astupă repede, cu arătătorul mîinii stîngi, nara dreaptă, în timp ce policele eliberează nara stîngă. Comprimîndu-se nara dreaptă, se evacuează aerul pe nara stîngă. Aceasta e o respirație alternativă, completă. Ciclul de 3 astfel de respirații îl recomandăm pentru aspiranții primului an. Dacă e nevoie, se pot face de două ori pe zi cîte trei astfel de cicluri. Pentru cei de anul doi, ciclul va fi de 4 respirații complete alternative pe ciclu, de două ori pe zi cîte trei cicluri. Pentru cei de anul trei, ciclul va fi de 5 respirații complete alternative. Recomandăm, din anul trei, să se execute o dată pe zi, fără pauză, trei cicluri a cinci respirații fiecare, din anul patru, patru cicluri a cinci respirații fiecare, din anul cinci, 5 cicluri a cinci respirații fiecare, din anul

1 Postura „contractării abdomenului”.

2 Poziția „stînd turcește”.

3 Poziția „lotusului”.

4 Degetul mare.

șase, șase cicluri a cinci respirații fiecare, din anul șapte, șapte cicluri a cinci respirații fiecare. Numărul de respirații a aspirantului din anul șapte rămâne constant pentru tot restul vieții. Condițiile obligatorii în timpul practicării acestor respirații sînt de a se ține spinarea perfect dreaptă și capul drept, în continuarea spinării : fără îndeplinirea acestor condiții nu se garantează eficiența exercițiului, ci dimpotrivă. Se urmărește ca atît inspirația cît și expirația să fie făcute prin comprimarea sau bombarea mușchilor abdominali și a diafragmului, ca la respirația abdominală¹. Pentru aceasta e bine să se facă exerciții prealabile de întărire, prin gimnastică, a mușchilor abdominali.

3. RESPIRAȚIA DE CAPTARE PRANICĂ ÎN TIMPUL MERSULUI

Este o respirație pentru yoghini robuști și dinamici, dar care din păcate sînt și cei ce cedează (mai ales în timpul emoțiilor) cel mai repede rezervele de *prana* ale psihicului.

Precauții

Nu se execută de cei care beau alcool, cafea și fumează. Nu se execută cu nările necurățate cu apă sărată. Nu se execută cu corpul îmbîcsit de sudoare sau materii străine corpului (ulei, benzină, motorină, vasilină, diferite unguente farmaceutice sau cosmetice, uleiuri cosmetice, parfumuri artificiale, deodorante, săpunuri cu miros per-

¹ Aspirantul nu trebuie să se sperie dacă simte amețeli în timpul acestei respirații, după o scurtă odihnă va relua efectuarea respirației.

sistent etc.), în general acolo unde, atît oamenii cît și mașinile, o poluează chimic, vizual, acustic. Se caută fișia umedă a plajelor, cărările drepte de pe spinările munților (numai cele de păduri umbrite), netezimea aerisită a platourilor, cîmpul curat, cu multă *prana*, codrii, malul riurilor și al lacurilor. Nu se efectuează seara, căci datorită pranei prea abundente nu se va putea dormi de-atîta energie, ci numai dimineata, în zori. E bine să le execute cei care au depășit șapte ani de practică introductivă în Hatha-yoga, mai ales cei care fac *asane* care provoacă hipoxia¹ organelor vitale : creier, inimă, nervi, ficat.

Nu se efectuează de dragul de a face, ci numai atunci cînd conștiința yoghinului va percepe necesitatea captării pe *prana*. Nu se face decît după *asanele* Hatha-yoghinice, dar înaintea exercițiilor pentru ochi, atunci cînd, din cauza eliberării unei mari forțe vitale, *asanele* și celelalte respirații *pranayamice* se dovedesc incapabile de a produce polarizarea forței pozitive cu cea negativă.

Timp de execuție

Se adaugă la timpul necesar inspirației și expirației și cel necesar apneei, a reținerii de aer. Se ia în considerație și timpul mersului cu repaos de respirație. Nu se va depăși 10—15 minute, cu totul, asta, mai ales în cazul celor evoluati).

Perioada de practicare

Este strict delimitată de înălțimea, subtilitatea exercițiilor de concentrare, dar mai ales de vîrstă. Nu se recomandă vîrstelor la care inima începe să slăbească. Se exceptează yoghini lacto-vegetarieni longevivi.

¹ Stare de lipsă a oxigenului resimțită de întregul organism sau numai de către anumite organe ale corpului.

Mențiune

Se asortează la toate *asanele* care provoacă hipoxia și cele psihoterapeutice. Mai ales la cele din etapele superioare: Laya, Dyana, Raja etc. E totuși preferabil să se efectueze numai după concentrare.

Modul de executare

În mers, cu spinarea dreaptă, cu fața spre nord, capul în continuarea spinării. În primii 7 ani (asta după cei 7 ani de introducere în Hatha) se va respira astfel: se inspiră pe ambele nări profund, atât prin mișcarea abdominală cit și prin cea a mușchilor costali și a claviculelor, care ridică coastele măbind cavitatea vitală (ceea ce implică toate respirațiile: inferioară, mijlocie și superioară, tratate de manualele de Yoga). Inspirația durează timpul de executare a 4 pași făcuți energic (nu repede). Apoi, printr-o mișcare specială și bruscă a epiglotei, faringelui laringelui și printr-o umflare specială a limbii se blochează gîtul pentru a nu se permite aerului să iasă din plămîni. Se mai fac alți patru pași energici în continuare și, fără ezitări fizice sau morale, apoi, în timpul efectuării altor 4 pași energici, se evacuează tot aerul rezidual. Aceasta reprezintă o respirație completă în mers. Ea se face la $4 \times 3 = 12$ pași energici. Ciclul poate cuprinde (după cei șapte ani) 19 respirații de acest tip. Se practică numai pe stomacul gol după minimum 3 ore de la ultima masă și se mănîncă după o oră (pentru a lăsa timp suficient procesului de înmagazinare și distribuire *pranică*).

În timpul respirației în mers, în reținere, psihicul se va concentra pe ideea că *prana* intră în cap și măduvă, de sus, din bolta cerească, și se vor pronunța în gînd cuvintele „Iau *prana* spre a o da tuturor celor cărora le lipsește“. În același timp, ne vom strădui să surîdem conștienți de faptul că sîntem stăpîinii celui mai frumos

plai din lume, cu oamenii cei mai buni și darnicii care au creat o nemuritoare spiritualitate.

PRANAYAMA — CONCLUZIE

alte noțiuni yoga

În concluzie, exercițiile *pranayamice* se execută cu fața sau capul spre nord, cu stomacul degajat de alimente (3 ore de la ultima masă), în medii bogate în *prana*: plaja, mari platouri înalte, munți cu păduri de brazi, cîmpii, maluri de riuri, lacuri, codri, parcuri cu vegetație bogată, doar dacă nu e posibil altfel, în camera de Yoga, bine dezinfectată și permanent aerisită, pe un covoraș special. Corpul (ca și pentru *asane*) trebuie să fie spălat, în prealabil. Nu se permite spălarea ulterioară! Se mănîncă după o oră. Psihicul trebuie să fie liniștit în timpul practicii. Educația să se facă prin „pronunțare în gînd“ a frazelor indicate la fiecare exercițiu descris. Recomandăm practicarea respirației abdominale înaintea fiecărei *asane*: la începutul *asanelor* întregul ciclu, înainte de a doua *asană* și înaintea următoarelor *asane* de 3 ori, fără rețineri de aer. Respirația alternativă (ca și cea abdominală) e urmată de Savasana, dar nu se face între *asane*. Ambele se fac fără reținere de aer; conform recomandării (după un an de practică se pot executa și cu reținere de aer)¹. De-abia atunci corpul este dezintoxicat și poate rezista forței *pranice* care poate distruge un corp necălit în acest scop. Captarea în mers e bine să se facă în afara zonelor poluate sau viciate; ideal în munți, pe cîmpie etc. Inspirațiile și expirațiile se execută cu

¹ Reținerea se face la jumătatea timpului de inspir și expir indicat de *guru*!

nasul curăţat în prealabil ; la respiraţia alternativă şi la cea în mers spinarea şi capul trebuie să stea perfect drepte, mişcările ritmice ale diafragmului şi muşchilor abdominali (la cea în mers şi a toracelui), asigurând respiraţia yoghină, al cărei traseu se „vizualizează“ de către yoghin începînd de la intrarea aerului pe nas pînă la ajungerea lui în plămîni, şi invers. Unul din mijloacele cele mai eficace folosite de Yoga în tratarea diferitelor afecţiuni psiho-somatice este relaxarea. Dar, de fapt, ce reprezintă aceasta, cum se produce ? Yoghinii consideră că relaxarea ¹ nu poate fi făcută de către cei ce refuză să se pună de acord cu principiile de bază ale practicii Yoga ², întrucît nerespectarea acestora duce la nemulţumiri care se acumulează în sfera subconştientului, iar de aici şi pînă la manifestarea semiconştientă, involuntară, care se resimte negativ asupra conştiinţei şi trupului, nu e distanţa mare. Căci aşa cum fizicul percepe psihicul, tot aşa şi psihicul percepe fizicul, datorită multor calităţi pe care acesta le incumbă ³. Cel ce nu are conştiinţă pură trebuie să şi-o purifice, iar purificarea nu se poate face decît prin anularea căilor care au dus spre impurificare. Cîteva exemple : dacă un ins a slăbit întrucît nu şi-a respectat programul de odihnă, el nu se va putea însănătoşi decît revenind la starea de dinaintea producerii

1 Ca de altfel şi celelalte practici yoghine.

2 Se înţelege că e vorba de Yama şi Niyama.

3 24 calităţi (guna) : *rupa, rasa, gandha, sparsha, samkhyā, parimāṇa, prthaktva, samyoga, vibhaga, paratva, aparatva, gurutva, dravatva, sveha, sabda, budhi, sukha, dukkha, iccha, dvesa, prayatna, dharma, adharma* şi *Samskara* (culoare, gust, miros, tact, număr, măsură, indiduaţie, legătură, separare, depărtare, apropiere, greutate, fluiditate, viscozitate, sunet, cunoştinţă, durere, dorinţă, ură, efort de voinţă, virtute, nevirtute, cauză a modificărilor).

acelei slăbiri ; dacă cineva a furat un bun al altuia, conştiinţa nu îl va cruţa decît atunci cînd îi va înapoia păgubitului bunul respectiv ; dacă un individ te antipatizează trebuie să găseşti în propria-ţi fiinţă şi în propriile-ţi defecte cauza antipatiei lui şi să şi le atenuezi, pînă la cota celei mai naive sincerităţi, calitate etern-umană care anulează orice aversiune ; dacă pierzi kaloriile îmbolnăvind-te din aceasta, te vei însănătoşi numai în urma recuperării acestora etc. Deci relaxarea este un procedeu care, după yoghini, nu dă rezultatele scontate decît în măsura în care cel interesat respectă criteriile prescrise de ştiinţa Yoga. Relaxarea aceasta este o stare dictată de conştiinţă ; o stare de linişte generală obţinută la început prin nemişcare corporală şi acalmie nervoasă (controlată permanent), iar apoi (după lungi antrenamente) obţinută în orice poziţie, în repaos, în mişcare, în condiţii de zgomot, agitaţie, izolat, într-o aglomeraţie, în tren, în apă, în aer, pe uscat etc. Yoghinii aplică relaxarea, atît înaintea efectuării asanelor sau a pranayamei, cit şi ca exerciţiu în sine, sau, dacă e cazul, în scop profilactic sau terapeutic. Cei care nu practică Yoga, dar sînt trataţi de un specialist psihiatru, neurolog, cardiolog etc. aplică tehnici socotite moderne, care au la bază acelaşi străvechi izvor : Yoga. Să vedem care sînt principalele tehnici de relaxare cunoscute de medicină şi aplicate de ea la ora actuală :

Tehnica lui M. Jarreau şi R. Klotz

Bolnavul este aşezat pe spate sau pur şi simplu pe un scaun comod şi este educat în a-şi relaxa musculatura. Un medic terapeut palpează muşchii bolnavului şi stabileşte zonele în care relaxarea musculaturii nu s-a produs (aşa-numitele zone de contractură musculară). Prin

reluarea exercițiilor și prin relaxarea acestor zone de contractură musculară (care sînt de multe ori zone dure-roase), se realizează vindecările multor boli. Metoda este dificilă, întrucît implică participarea specialiștilor.

Tehnica lui Aijinger

Folosește ca bază un element esențial al practicii Yoga : respirația conștientă. I se recomandă bolnavului să respire ritmic, lent și profund. Efectul aerului (astfel inspirat) asupra nucleilor subcorticali are o répercusiune pozitivă : se reglează centrul cardiovascular, centrul digestiv, sexuali, ai funcției urinare etc., dispar insomnia și iritarea psihică și nervoasă ; dispar, de asemenea, stările de anxietate și alte stări maladive, cum ar fi obsesiile și deprimările, melancolia etc. Autorul afirmă că vindecarea e produsă datorită supravegherii respirației de către bolnav, a educării acesteia. Tehnica are părți defectuoase atît din cauza poziției „Vizitiu de birjă“, poziție în care respirația nu e completă, cît și din cauza abaterii pe care autorul a făcut-o de la regulile Yoga privind obligativitatea efectuării respirației numai cu stomacul gol (tehnica descrisă obligă bolnavul să facă exercițiile de respirație după mesele principale, la cca. o jumătate de oră).

Tehnica lui Jacobson

Bolnavul este instruit în a-și contracta mușchii brațului, abdomenului, spatelui, piciorului, cefii etc. în scopul de a conștientiza senzația încordării musculare. Apoi el însuși poate ordona contractia sau decontractia mușchiiului respectiv. Ceea ce se urmărește este perceperea atît a apariției stării de contractie musculară, cît și a stării opuse. Ulterior, bolnavul e instruit în a-și controla mușchii în diferite ipostaze sociale, acest lucru în scopul an-

trenării intelectului și anulării tuturor emoțiilor, a stărilor negative generate de imprevizibilele contracturi musculare produse de stressuri și șocuri psihice. Tehnica urmărește ca bolnavul să fie atotputernic în fața acelor stări afective care provoacă contracturi musculare. Dar prezintă inconveniente datorită faptului că necesită terapeuți, electromiograf pentru verificarea calității antrenamentelor, cunoașterea perfectă a miologiei, dar și pentru că antrenamentele se fac rar (de 3—4 ori pe săptămînă) și au o durată mare (1 oră antrenament).

Tehnica lui J.H. Schultz

(Numită și tehnica de relaxare autogenă). Constă din mai multe etape. În prima etapă bolnavul se instalează într-o cameră liniștită (autorul tehnicii a neglijat aerisirea prealabilă !), într-un trening (așa ceva nu e permis în Yoga) sau o haină ușoară și adoptă poziția dorită : în fotoliu (poziția „vizitiu în birjă“), întins pe spate cu genunchii ridicați sau pur și simplu întins pe spate în poziția mortului, poziție ce corespunde cu Savasana sau, contrar prescripțiilor Yoga, în paturi asemănătoare unor fotolii cu speteaza la o anumită înclinație. În etapa care urmează, bolnavul stă un timp cu ochii închiși pentru a și-i feri de orice stimuli vizuali. Urmează etapele de autocalmare, în care bolnavul se concentrează asupra diferitelor îndemnuri, ca : „Sînt perfect calm“, „Mă relaxez perfect“ etc. Apoi se concentrează pentru obținerea, realizarea unei greutăți corporale abstracte a membrilor (tot așa, prin rostirea unor formule de autoconvingere hipnotică), urmată de decontractări progresive ale mușchilor corpului ; decontractările produc starea inertă a corpului. Urmează realizarea senzației de căldură în membre și în corp (tot prin rostirea unor comenzi interioare), a nor-

malizării calmului (de fapt, a senzației de liniștire digestivă etc.). În urma exersării zilnice (maximum 2 ani) se obțin foarte bune rezultate în tratamentul bolilor de origine psiho-nervoasă.

De fapt, Schultz a obținut, prin folosirea acestei tehnici, educarea pacienților în vederea efectuării Savasanei, exercițiu complex de relaxare caracteristic etapei Hatha-yoga, cu efectele specifice acestei *asane*. Dacă, spre exemplu, s-ar fi gândit că își instruieste bolnavii să execute acest exercițiu zilnic de-a lungul întregii vieți, așa cum prevede Yoga, bolnavii lui aveau toate șansele să devină adevărați yoghini!

Mai sînt și alte tehnici și metode de relaxare care se aplică asupra celor spitalizați (metoda Marcel Rouet, Gerda Alexander etc.), dar nu vom insista în descrierea acestora, întrucît mijloacele și scopul urmărit sînt aproximativ aceleași și cititorul își va da perfect de bine seama că acestea își au izvorul în multimilenarul experiment Yoga.

Yoghinii dau explicații științifice necesității relaxării cît și relaxării în sine. Pentru clarificare, e necesară o scurtă incursiune în domeniul teoriei științifice Yoga.

Yoghinii Orientului au 3 legi de bază (absolut concordante cu legile gândirii contemporane): 1. Legea alter-nantei; 2. Legea manifestării; 3. Legea Ideițiunii.

Ar fi necesare foarte multe pagini pentru explicarea legilor enumerate, dar vom evita explicațiile largi, mergînd spre esență. Prima lege e numită în textele sanscrite Kalpa. Ea reprezintă două dintre stările realului: starea constructivă și starea distructivă. Filozofii acelor timpuri au explicat că aceste două stări alternează la infinit, materializîndu-se în „nopti” și „zile” ale Universului. Zilele preiau stadiile zilelor precedente prin șocuri regresive, evoluînd pe o linie ascendentă. Astfel, lumile se nasc,

se dezvoltă și pier (lumile prezente fiind superioare celor care au dispărut). A doua lege e numită în textele sanscrite Vivartha (virtej). Prin această lege yoghinii explică multe despre fenomenele din Univers, dar în principal se susține faptul că Universul este dinamic și structurat pe virtej¹. Această lege mai susține și cauza care e identică cu sine însăși și nu poate fi modificată de efecte: cauza produce efectul ei, dar rămîne inalterabilă. A treia lege susține că există o forță dominantă în Univers, care se propagă peste tot, îmbrăcînd forme vibratorii, deci Universul este alcătuit din vibrații. Prin aceasta, cred ei, s-ar explica diferitele stări ale Materiei². Așa explică ei reversibilitatea undă-corpusul, o cuantă gamma lovînd un nucleu atomic se poate transforma într-un electron și într-un pozitron: energia cuantică se transformă în masa de repaos a perechii electron-pozitron plus energia cinetică comunicată celor două particule³. Tot așa este explicat și inversul acestui proces⁴. În sfîrșit, la legile amintite vom adăuga și cele două principii de bază: a) Principiul activității conform căruia tot ce există se manifestă; b) Principiul modificării care susține că existența se modifică prin propria ei activitate.

În virtutea ultimei legi (explicată mai sus), yoghinii susțin că materia e alcătuită din vibrații. Dar nu numai materia anorganică, ci și cea care compune organismele vii. Conform acestei legi, ei au dezvoltat o teorie care,

1 Teorie care are confirmări actuale net științifice.

2 Teorie foarte asemănătoare fizicii microparticulelor.

3 Acest fenomen uimitor a fost immortalizat pe peliculă de către savanții de renume Frédéric Joliot și Irene Curie în anul 1933.

4 Se pot naște două radiații gamma în urma ciocnirii electronului cu pozitronul prin anihilarea mutuală a acestora.

pînă nu demult, era tăinuită și sanctizată de misticii hinduși, dar care, odată cu înființarea atîtor centre sau institute de yoga, în India și în restul lumii, a fost făcută publică. Mai precis, yoghinii consideră că materia superioară, activă, a Universului, „acoza“, impulsionată de centrul activ universal, intră la un moment dat în starea de vibrație, emițind particule subtile, adică *prana*. Materia pranică începe să se propage cu aceeași intensitate în toate direcțiile, în Univers. Neabsorbite, fragmentele subtile de *prana* se întorc în corpurile acozice reîncercîndu-le. Cele care ajung pe Terra sînt imediat absorbite de către organismele viabile în raport de înzestrarea specială a acestora de a capta *prana*. Astfel, cea mai mare putere de captare a *pranei* o au plantele, îndeosebi cele cu frunze verzi sau flori multicolore. Animalele care se hrănesc cu vegetale au și ele această putere de a capta *prana*, datorită purității organismelor lor și mai ales datorită rezervelor de *prana* din vegetale. Totuși, organismul lor nu e capabil să depoziteze *prana*. Animalele carnivore suferă tocmai datorită faptului că se hrănesc cu vietăți care „le cedează“ *prana*, dar această *prana* nu intră pe cale firească în corpul lor, ci prea repede, motiv pentru care devine primejdioasă : le perturbază sistemul nervos, scurtîndu-le astfel viața. Și omul care se hrănește cu produse animale are aceeași soartă ! Totuși, omul, datorită conștiinței sale, a puterii de gîndire rațională, e capabil să-și dea seama de acest pericol și se hrănește divers, prelungindu-și astfel viața. Cei care se hrănesc numai cu vegetale sînt longevivi. Aceștia, dar mai ales cei care devin inițiați în modul de a capta și înmagazina *prana* trăiesc peste limitele normalului, atîngînd vîrste incredibile (în jur de 300 de ani). La animale, *prana* se absoarbe din hrană și apă. La om *prana* este eficace mai

ales pe cale respiratorie : *prana* respirată odată cu aerul ¹, izbește terminațiunile nervoase din zona olfactivă, o parte infimă se scurge ca un curent pînă la creier stimulînd centrul cortical și hipotalamo-hipofizari, deci stimulînd viața psiho-nervoasă, altă parte se depozitează în *chorlos* (*chakras*), mai ales la nivelul plexului solar, iar o altă parte ajunge, prin fluxul sanguin, la celelalte porțiuni ale sistemului nervos periferic unde stimulează ganglionii nervoși și la cerebel, unde, influențînd neuronii, provoacă influxurile nervoase care determină în cea mai mare parte activitatea organelor, aparatelor, sistemelor etc. Important de știut este că în timpul relaxării, *prana* e captată pe toată zona pielii, printre pleoape, chiar prin zonele pielii capului și, bineînțeles, prin inspirații. De menționat că acest fenomen este posibil numai datorită calmării, ponderării stării de relativă vibrație a celulelor centrilor psihici, a celor care compun organul inimii, în general a celulelor întregului organism. Deci e bine să se rețină că în timpul stărilor negative *prana* e expulzată din corp, pe cînd în timpul relaxării *prana* este acumulată cu ușurință și reținută în întregime.

E ușor de dedus că acumularea *pranei* înseamnă forță fizică și psihică, longevitate. Deci recomandăm efectuarea zilnică a Savasanei, exercițiu tipic de relaxare yoghinică și în mod obligatoriu în timpul *asanelor* și exercițiilor *pranayanice* !

¹ Atmosfera este cea care e împînzită de *prana* : din atmosferă, prin circuitul apei în natură, *prana* ajunge în mări, oceane, riuri, lacuri etc.

ASANAS

Asanele cu acțiune sigură și benefică

Cuvîntul *asana* a fost tradus (cu aproximație) ca fiind o poziție rezonabilă, plăcută. Dacă extindem, e vorba de posturi fizice create anume pentru a echilibra sistemul psiho-neuro-hormonal și fizic, caracterizate prin ușurința în execuție, nemișcare și stabilitate. Efectele lor constau în mărirea vizibilă a vitalității practicianului și reglarea psihică și conștientizarea eului vegetativ. Ele se produc (numai la cei care au făcut anterior dezintoxicarea fizică și psihică prin stimularea centrilor nervoși mai puțin activi și trezirea celor ce vegetează sau chiar par a fi morți; prin timorarea voită a acelor centri care (tot datorită unei dezordini psihice preexistente) sînt într-o îngrijorătoare sau chiar furibundă activitate, fapt ce tulbură, adinc, sănătatea. Ele se execută în diferite poziții: culcat pe față și pe spate, așezat, în picioare, cu corpul drept sau chiar înclinat.

Se urmărește ca prin rămînerea în anumite poziții (agreabile) să se profite de efectul de stimulare a proprioceptorilor aflați în organele interne, în tendoane, articulații, mușchi etc. prin ceea ce caracterizează mai bine și intim fiecare asană în parte: elongații, presări, contracții, torsionări, creări de vid, umpleri cu *prana*, su-

praalimentări cu sînge sau provocarea hipoxiei, încetî-nirea irigării cu sînge a anumitor mușchi, organe, ple-xuri etc. în mod conștient, riguros, neapărat sub obser-vația unor *guru* plini de altruism, dotați și rafinați în ce privește alegerea și modul de executare a asanelor pen-tru fiecare practician în parte. În principiu, *asanele* se fac numai după ce corpul e spălat, nările de asemenea, ca-mera igienizată (condițiile sînt identice cu cele privind *pranayama*), fiind practică de cei care înțeleg să nu se grăbească (Yoga nu e sport, cu toate că e frate geamăn cu acesta!), de cei care înțeleg să nu înceapă practica Yoga înainte de a fi făcut dezintoxicare prealabilă și pre-gătirea fizică. Nu trebuie să se practice de cei care nu sînt convinși de efectele ei pozitive. Alcoolicii și alți vi-ciați, dacă vor putea reuși să-și învingă starea de boală și vor respecta indicațiile date, prin repetarea *asanelor* și a exercițiilor de suflu yoghinic se vor putea bucura de o viață. sănătoasă. Ei trebuie să știe că din peste 8 mili-oane¹ de *asane* (cît zic scrierile vedante și legendele hin-duse) se vor găsi și pentru ei cîteva bune! Totul e ca practicianul să nu se grăbească. El trebuie să fie odihnit, calm, optimist, atunci cînd intră în camera sa de Yoga. Trebuie ca cel ce execută *asanele* să știe să-și ia poziția înainte, să rabde cu seninătate rigoarea poziției yoghine și să revină liniștit, odihnitor, din aceasta, la poziția nor-mală. Asanele poartă denumiri de flori (*Padmasana*)², animale (Cobra)³, arbori (*Thalasana*)⁴, fenomene cosmo-atmosferice (*Vajrasana*)⁵, de figuri geometrice (*Trikona-*

1 Numărul asanelor cunoscute azi este mult mai mic și anume se cifrează la cîteva mii.

2 Lotusul;

3 Cobra;

4 Palmierul;

5 Fulgerul;

sana)¹, de insecte (Vrischikasana)^{2a} de unelte (Halasana)³, de arme (Danurasana)⁴, de obiecte (Badrasana)⁵, de simboluri (Yoga-mudra)⁶, de efecte biologice (Viparita Karani)⁷ etc.

Asanele se execută totdeauna ținând cont de faptul că după o *asana* care solicită contractarea unor anumite grupe musculare urmează alta, care se execută prin alungirea lor. Acest lucru e valabil și în cazul *asanelor* care pretind răsuciri, aplecări etc. Exemplu : dacă vom executa Halasana, imediat acesteia îi va urma Cobra sau Danurasana. Nu se va executa un exercițiu yoghinic decât după o relaxare totală. Recomandăm executarea (pentru cei cu muncă fizică) înaintea *asanelor* prescrise a asanei numite *Sita Propsanasana*⁸, valabilă și pentru copii, iar pentru cei cu o muncă intelectuală, dar și în tensiune fizică și nervoasă, precum și pentru neuroastenici, postura *Savasana*, iar pentru cei dezintoxicați de curînd (foști alcoolici, fumători, consumatori de carne, cafea, mîncători de carne sau produse din carne, grăsimi animale, oameni care au lucrat în mediul toxic etc.) postura numită *Espodasana*² (aceasta mai e recomandabilă și pentru bătrîni, dar și pentru cei care și-au tratat boli cu anumite leziuni nervoase care le-au dereglat echilibrul în timpul mersului, bolnavi cu stări depresive). E bine ca după exerciții ușoare să urmeze altele dificile, după

cele dificile altele care relaxează. E bine ca practicianul să consume înaintea efectuării *asanelor* circa 350 ml apă proaspătă, pe stomacul gol (*prana* impulsionată de centri deja activați prin efectuarea *asanelor* accelerează metabolismul și funcțiile tuturor organelor, iar asta presupune prezența unei cantități suplimentare de apă în organism !).

Avînd în vedere influența bună care se manifestă asupra celor care se odihnesc cu capul spre polul nord, recomandăm (și prin aceasta nu se contrazic legile Yoga, ci sînt servite) efectuarea *asanelor* prin care urmărim captarea *pranică* (în combinație cu *pranayama*) numai cu fața sau capul spre nord.

Guru au instructori aleși dintre cei mai buni elevi, prin intermediul cărora își țin lecțiile publice de Yoga. Și e firesc : cum să pună un profesor-doctor pe un student să predea la catedră, iar el, ca simplu învățăcel, să stea în bancă în fața celui mult inferior lui ? Nu este nevoie de etalări de trupuri goale prin cărți ; Yoga se transmite direct de la *guru*¹ la practician și aceasta constituie nu numai o simplă tradiție, ci în acest mod se urmăresc reacțiile biologice ale practicianului etc.²

Se știe că educația și formarea fizică și morală a omului se face mai ales la vîrsta copilăriei. Yoga, bine aplicată încă de la vîrsta copilăriei, formează oamenii, dînd societății membrii utili. Credința yoghinilor este că, dacă

1 Autorul cărții nu trebuie asimilat cu *guru*. Acesta din urmă are rolul de a transpune indicațiile din cartea de Yoga, lucru valabil pentru toate centrele de practicare Yoga !

2 Yoga s-a transmis mii și mii de ani prin forma „de la *gură la ureche*” sub înfățișarea unei practici secrete, tocmai pentru motivul că *guru* nu ar fi putut altfel controla starea sănătății elevilor săi : elevul trebuie să fie docil față de *guru*. Astăzi, pînă și institutele de Yoga păstrează această tradiție.

1 Triunghiul ;

2 Scorpionul ;

3 Plugul ;

4 Arcul ;

5 Tronul ;

6 Simbolul Yoga ;

7 Efectul invers ;

8 Poziția orientală ;

9 Postura într-un piciorș ;

Yoga s-ar aplica la un moment dat pe tot globul la generația tină, pe lângă faptul că s-ar forma niște oameni extraordinari de capabili, s-ar desființa și armatele, și asta pentru că yoghinilor li se dezvoltă un suflet literalmente bun. În cei care sînt yoghini adevărați¹ nu încap sentimente negative !

¹ Atenție ! Nu toți cei ce se laudă că fac Yoga sînt yoghini adevărați !... Adevărații yoghini se pot recunoaște după faptul că aplică neconștient *yama* și *niyama*, în orice situație ! Îndeobște, se comportă de așa natură încît să nu iasă din comun, hainele lor sînt mai modeste, largi, iar ceea ce îi caracterizează e că se străduiesc să facă gesturi profund umane cu cei ce au nevoie de îngrijire sau hrană etc.

GRUP DE 3 ASANE PENTRU COPII

1. Thalāsana (Palmierul)

Este o *asana* pară special concepută pentru copii. Ea se va executa astfel : copilul e pus cu fața spre nord, în picioare, cu mîinile pe lângă trup, spinarea dreaptă, picioarele depărtate (aproximativ 30 cm). Îl punem să strîngă pumnii și să bombeze pieptul. Apoi spunem copilului să-și ridice mîinile și să respire regulat (el va trebui să zîmbească tot timpul executării exercițiului). Mîinile își continuă mișcarea de ridicare. În timpul ridicării brațelor, începe și o ridicare pe vîrfurile picioarelor, de așa manieră încît, atunci cînd mîinile ajung sus, corpul să fie deja susținut de vîrfurile picioarelor. Avînd grijă ca gîtul să fie drept, căutăm să sugerăm copilului să-și întindă vertebrele coloanei și să gîndească la întinderea acestora și a articulațiilor. O clipă, el va rămîne în această poziție cu gîndul ațintit asupra creșterii sale. Respirînd regulat, el va reveni încet la poziția inițială. Va repeta încă de două ori această *asană*.

Chiar și cei mai întîrziți în creștere se vor alungi după efectuarea acestei *asane*, avînd grijă ca mîncărurile care conțin calciu și vitamina D să nu lipsească de la masa copilului : adică mult lapte, brînzeturi, piine negre, ouă, pește, ficat, fructe, miere, unt etc.

2. Danurasana (arcul)

Punem copilul să se întindă pe burtă, tot cu capul spre nord, pe un covoraș curat, așternut pe jos (nu e permis pe pat.) Respirînd regulat, îl punem să-și prindă cu mîna dreaptă încheietura de jos a piciorului, adică glezna dreaptă, apoi, fără să îndoiaie gîtul, își va prinde cu mîna stîngă glezna piciorului stîng. Ajutîndu-l la început (cu mîna stîngă apăsînd ușor pieptul, iar cu dreapta picioarele în zona tendonului lui Achile) îl învățăm să ridice, printr-o abilitate smucitură, capul și mîinile; astfel corpul său va descrie un arc. Îl punem să execute 2—3 balansări pe burtă, apoi să revină, încet, în poziția inițială.

Atenția sa se va concentra pe coloana vertebrală.

În primele trei luni va face *asana*, o dată, pe urmă, pînă la un an, de 3 ori, apoi cu fiecare an, mărim numărul pînă se ajunge la 6, număr care se va menține. Se fac pauze între *asane*. Exercițiul este ideal pentru copii cu o dezvoltare glandulară deficientă. După cîteva luni încep să se dezvolte foarte armonios și devin inteligenți, puternici și vioi. Vor da rezultate bune la învățatură. Vor avea un psihic delicat și complex, vor fi oameni foarte buni, moderați și harnici în viață.

3. Cobra (șarpele)

Completează acțiunea de echilibrare fizică și glandulară a copilului printr-o echilibrare corespunzătoare a sistemului nervos periferic și central, dar și printr-o mai intensă impulsională a glandelor, în special a thimusului, a suprarenalelor și a epifizei. *Asana* mai aduce după sine și o fortificare a coloanei vertebrale, nașterea unor grupe

de mușchi ai spatelui foarte necesari mișcării și vieții și fortificarea corespunzătoare a unor mușchi abdominali. Dezvoltă și simțul de creație, intuiția. Se execută astfel: tot pe un covoraș, tot cu capul spre nord, respirînd regulat, cu palmele mîinilor așezate pe sol, în dreptul umerilor, copilul va începe ridicarea capului și ducerea acestuia spre spate prin încordarea mușchilor dorsali. Atunci cînd capul a ajuns aproape de zona lombară (spre bazin) copilul va sta cîteva secunde¹ (2—3 secunde) apoi va reveni, încet, bazîndu-se numai în mușchii spatelui; cu timpul, el nu se va mai ajuta cu mîinile, nici la ridicare, nici la revenire, semn că *asana* a fost perfect însușită. Se va adăuga, în fiecare lună, cîte o mișcare, pînă se va ajunge la repetarea mișcării Cobra de 8 ori. Apoi se continuă tot cu 8 mișcări. Se vor face pauze de 1 minut între mișcările de ridicare, deoarece acest exercițiu e greu. Atenția copilului se va concentra pe coloană, sau în piept și gît².

Aceste *asane* sînt indicate copiilor cu o dezvoltare mentală slabă, celor cu întîrzieri în creștere și celor care au funcțiunile endocrine încete datorită nedezvoltării corespunzătoare a glandelor, precum și din alte cauze.

Se înțelege că pentru copii nu trebuie aplicată cura de dezintoxicare alimentară, dar cu atît mai mult e valabilă recomandarea privind necesitatea aplicării pregătirii fizico-morale și a călirii trupului cu apă, aer și soare. Ca și pentru adulți, expunerea la soare a trupului se va face numai între orele 5—9 și 17—20 pentru absorbția razelor ultraviolete.

¹ Atenție! El trebuie să stea așa ajutat doar de mușchii spatelui, nu de mîini.

² Li se interzice copiilor să facă exerciții de respirație yoghinică.

După șapte ani de practicare a acestor exerciții ele se vor putea face și cu respirațiile prescrise în literatura yoghinică Hatha¹.

GRUP DE 7 ASANE PENTRU CREATORI, ÎNȘOȚITE DE RESPIRAȚIA ABDOMINALĂ

1. *Variantă a Cobrei*; 2. *Viparita Karani*; 3. *Sarvangasana*; 4. *Halasana*; 5. *Shirshasana*; 6. *Matsyasana*; 7. *Savasana*.

Un vechi proverb indian zice că „În timp ce idiotul se agită sub arșițele necruțătoare, cel înțelept își expune trupul numai atunci când razele sînt cernute de nori, sau la orele dimineții și înaintea apusului soarelui”.

Cel ce nu ține cont de această zicală nu poate fi yoghin, întrucît energiile soarelui diferă în funcție de orele zilei, și numai dimineața și după-amiaza, sau atunci cînd razele trec prin perdelele norilor, sînt favorabile sănătății; încărcarea psihicului cu alte energii este incompatibilă cu practicarea Yogăi. Concluzia care se desprinde: Yoga nu se face sub arșița soarelui: făcută așa, e dăunătoare!

Dacă practicienii au respectat indicațiile privind dezintoxicarea generală care durează 7 ani și cele privind pregătirea fizică și morală, ei vor putea trece la executarea acestor 7 asane, fără teamă, căci pentru ei nu vor exista contraindicații².

1. *Variantă a Cobrei*. Pe lângă efectele clasicei *Cobra*, această variantă are și un efect unic de stimulare a cen-

¹ Lucru valabil și pentru practicienii adulți!

² Creatorii bătrîni care au devieri de coloană vor face doar respirație alternativă.

trilor de creație și a creării centrilor aprecierii estetice. E un exercițiu unic, tănuț de mii de ani de către hinduși, considerat a fi sfînt (tocmai pentru efectele sale speciale).

Se fac 10 respirații abdominale.

Se execută în două etape. Fiecare etapă durează maximum 30 secunde. Pe un covoraș, culcat pe burtă, cu fața spre nord. Privirea senină ațîntită spre un punct imaginar, asemenea *Cobrei* înainte de atac.

Se începe efectuarea ridicării capului spre spate, ca la *Cobra*, căutînd ca mîinile să nu constituie decît un sprijin moral. Ajungîndu-se la poziția maximei întinderi spre spate a capului, se procedează la rotirea acestuia spre stînga pînă ce ochii văd călcîiul drept (în timpul exercițiului picioarele stau întinse și lipite). Se stă așa cîteva secunde, se revine, la fel de încet ca și în ridicare. Concentrarea atenției e ațîntită pe zona lombară. Se face o pauză de cîteva secunde, timp în care privirea se ațîntește spre acel punct inexistent, senină, tonică, viaie. Se reia ridicarea, dar de data aceasta întoarcerea capului se face în sensul spre stînga, pînă cînd privirile întîlnesc călcîiul stîng. Se menționează că îndoirea capului spre stînga sau dreapta se efectuează numai din gît, trunchiul și spinarea menținîndu-se drepte. Exercițiul se repetă de 3 ori. Nu mai mult, fiecare parte (din cele două părți din care e compus) durînd maximum 30 secunde!

2. *Se trece la Viparita Karani (efectul invers)* prin simpla întoarcere pe spate. După o pauză de cîteva secunde se fac 3 respirații conștiente, apoi se aduc picioarele în sus și spre spate în așa fel încît picioarele și restul corpului (sprijinit în solduri de ambele palme) să formeze un unghi de aproximativ 45 grade. Se stă în această poziție gîndindu-ne la revărsarea puterii cosmice

peste trupul nostru¹. După 30 secunde (această durată crește odată cu trecerea anilor pînă la 3 minute) se revine lent și se apasă cu călcîiele în sol, ușor. După o pauză se trece la cele 3 respirații abdominale și apoi se execută :

3. *Sarvangasana* (sau *luminarea*) în următorul fel : ca la *Viparita Karani*, se aduc picioarele lipite, drepte, în sus, încet dar ele se ridică spre tavan, drepte ca o luminare. Mîinile vor sprijini trunchiul în zona dorso-lombară. Atenția se va concentra pe verticalitatea poziției și pe tiroidă. Se revine încet. După pauză și cele 3 respirații abdominale se trece la :

4. *Halasana* (*Plugul*) care se execută prin ducerea ambelor picioare lipite, drept, spre spate, pînă ce virfurile degetelor ating dușumeaua. E bine ca realizarea să se facă în expirație. După o scurtă staționare în această poziție se revine încet. În momentul maxim (atunci cînd virfurile degetelor ating solul în spate) atenția se concentrează pe modul de curbare a coloanei și pe respirație. Se poate repeta de 3—6 ori (în funcție de anii de practică). După o mult mai lungă pauză (cca 1 minut) se fac încă 10 respirații și practicianul se ridică încet, în coate și genunchi, înaintînd așa (tensiunea crește brusc la ridicarea în picioare) spre carpeta pătrată și pufoasă (eventual poate fi și prosop, la început și o pernă de buret) și se trece la poziția :

5. *Shirshasana* (*stînd în cap*) avînd grijă ca protecția poziției să fie asigurată prin alăturarea degetelor de la ambele mîini care vor încadra capul ce se sprijină pe partea frontalo-parietală (în această poziție sprijinul e pe antebrate care formează cu linia coatelor desfăcute, aproximativ 40 cm, un triunghi). Se începe prin dezdoirea picioarelor de la genunchi (asta e poziția celei mai

ușoare ridicări în cap) și a dezdoirii, încă o dată, a picioarelor din sold. Se stă în cap avînd grijă ca psihicul să se concentreze spre micile șovăieli ale verticalității trupului și redresarea lor urgentă. Se stă așa timp de 10 respirații apoi, cu grijă, încet-încet, se revine și, fără a se ridica trupul, folosindu-ne de mersul anterior executării *Shirshasanei*, deci în coate și genunchi, revenim pe covorașul nostru trecînd imediat în poziția :

6. *Matsyasana* (poziția Peștelui) care se execută astfel : după 3 respirații abdominale se aduc tălpile una spre alta, lăsîndu-se genunchii în lături, aproape lipiți de sol. Concomitent cu această mișcare se face o bruscă bombare a pieptului, urmată de răsturnarea capului și sprijinirea sa pe occiput. Se stă în poziția aceasta minimum 15 secunde (yoghinii trecuți de cei 7 ani de practică a asanelor stau și 1 minut), apoi se trece direct în poziția finală denumită :

7. *Savasana* (poziția mortului) care se execută astfel : culcat pe spate cu mîinile și picioarele cît mai larg desfăcute, cu capul sprijinit pe partea occipitală, se golește capul de gînduri timp de 1 minut (procesul acesta este nespus de greu la început !), apoi timp de 3 minute comandăm relaxarea totală a fiecărui mușchi și organ în parte. Timp de alte 3 minute ne închipuim că toată ființa noastră nu-i altceva decît un nor care plutește lin peste pășuni înverzite. Apoi (în faza a III-a a *Savasanei*), timp de încă 1 minut (atențiune : e al 8-lea minut, și ultimul, al exercitiului), vizionăm în dreptul *Sahasrarei*, în fapt a epifazei, o floare frumoasă, preferată de noi : lotus, narcisă, regina-noptii, margaretă, trandafir etc. iar dacă nu ne putem imagina o floare, orice altă ființă la care înținem din inimă. Acest lucru va fi aproape imposibil la început. Întrucît, după cum afirmă yoghinii indieni, tendințele dinamice ale ființei ne împiedică să ne concentrăm asu-

¹ Mai ales pe zona tiroidei.

pra unei singure imagini interioare. Cu timpul, se va putea face ușor vizionarea. Ridicarea se va face încet de pe podea.

Acest grup de *asane* este recomandat pentru cei care fac o muncă de creație (indiferent că e tehnică sau artistică). Va avea un efect pozitiv, atât asupra laturii fizice cât și asupra celei psihice. Creația va fi înzecită. Interzicem însă aceste *asane* persoanelor care au defecțiuni de coloană, celor cu trupul viciat de consum de carne, cafea, tutun, alcool, celor cu psihicul negativ, cardiacilor. Alimentația creatorilor trebuie să se compună din pește cu carnea albă, brinză de vacă, verdețuri, legume, fructe, orez, ouă, miere. Piinea abundentă, precum și carnea și grăsimile au efecte de nedorit asupra psihicului lor. Ceaiul sedativ va completa efectul Yoga, iar atunci când se va simți nevoia, creatorul trebuie să apeleze și la produse apicole. La aceste *asane* se recomandă nuci, alune, arahide. E bine ca să se bea între mese sirop de miere cu adaos de oțet de miere și miere (1 linguriță de oțet la un pahar cu apă, în care s-au dizolvat 2 lingurițe de miere).

Laptele dulce este indispensabil înainte de culcare : se bea cald, fierbinte, minimum o jumătate de litru.

GRUP DE 5 ASANE PENTRU CEI CU FUNCTIUNI DEFECTOASE ALE ORGANELOR INTRAABDOMINALE : FICAT, STOMAC, PANCREAS, BILĂ ETC.

1. *Uddiyana bandha*; 2. *Danurasana*; 3. *Halasana*; 4. *Sahaj Agnisara Dhouti* (tehnica de purificare prin aer și sînge a abdomenului); 5. *Dvipada* (apropierea genun-

chilor de piept) sau *Vataianasana* (a doua denumire a acestei *asane*).

Sînt unele persoane care au funcțiunile digestive mult încetinite. Indiferent de cauze, *asanele* acestea vor face din acei bolnavi, oameni sănătoși.

Uddiyana bandha (sau comprimarea abdomenului). Se efectuează astfel : stînd în picioare, cu picioarele 30—40 cm îndepărtate, practicianul se apleacă brusc, sprijinindu-se cu palmele pe coapse (genunchii se îndoaie de la sine, puțin). Ajutîndu-ne de mușchii abdominali și mai ales de diafragmă, facem o evacuare totală a aerului din plămîni¹. În această situație, abdomenul apare ca supt înspre coaste, cu un gol vizibil. Printr-un procedeu abil închidem gîtul ca aerul să nu intre în plămîni. Psihicul se concentrează spre ridicarea organelor leneșe sau bolnave.

Simulăm o inspirație : prin ridicarea coastelor se crează presiunea negativă din cutia toracică. Datorită acestei presiuni negative, organele intraabdominale, se deplasează în sus și intestinele devin active, evacuînd, ulterior, impuritățile. Ptozele organelor digestive, ale uterului, rectului, rinichilor se vindecă rapid. După aceasta se execută *Halasana* de 2—4 ori, exercițiu deja descris, *Danurasana* de 2—4 ori. Se efectuează 10 respirații abdominale. Apoi se aplică tehnica curățirii abdominale prin aer și sînge, prin apăsări cu degetele ambelor mîini pe zona hipogastrică. Se fac între 25—50 astfel de apăsări, apoi se trece la *Dvipada* (apropierea genunchilor de piept, sau *Vataianasana*) care se execută culcat pe spate prin ducerea genunchilor la piept și menținerea lor în această poziție, se creează o presiune pe abdomen care are un efect de stimulare a tractusului gastro-intestinal și un evi-

¹ Expulzarea aerului se face puternic, zgomotos, pe gură.

dent efect carminativ¹. Persoanele care vor practica aceste asane vor constata o minunată reîntinerire. Psihicul se concentrează pe organele intraabdominale. Alimentația în această perioadă se va baza pe vegetale.

GRUP DE 5 ASANE PENTRU RESTABILIREA FUNCTIILOR PSIHICE ȘI NERVOASE, DEZINTOXICARE, ÎNTĂRIRE FIZICĂ ȘI RESTABILIREA CIRCULAȚIEI SÎNGELUI

1. *Sita Propsanasana* (poziția orientală); 2. *Vrkasana*; *Ustrasana* (poziția cămilei); 4. *Trikonasana* (triunghiul); 5. *Badrasana* (poziția tronului).

1. *Sita Propsanasana* (poziția orientală). Este o asană de bază în Yoga pentru redresarea echilibrului nervos. Se execută stînd în picioare (după cîteva respirații conștiente). Corpul e drept, umerii îndreptați, picioarele lipite, labele picioarelor ușor depărtate. Greutatea corpului este repartizată pe exteriorul labelor și spre degete. Se ridică antebrațele și se împreunează palmele în fața sternului, cam la 30 cm distanță. Se golește capul de gînduri. Ochii se închid pe jumătate. Încep clătînări ale corpului care trebuie învinse. Efectul pozitiv se produce numai dacă se golește complet capul. *Asana* se execută cu fața spre nord.

2. *Vrkasana* (struțul). *Asana* a reechilibrării fizice și nervoase. Din poziția stînd în picioare cu fața spre nord, se duce mîna dreaptă pe șold, cu mîna stîngă se apucă laba piciorului stîng care e îndoit spre spate. Se ține astfel piciorul timp de 3 minute. În acest timp, echilibrul e asigurat numai de piciorul drept. Se reia după o scurtă

¹ De eliminare a gazelor.

pauză, de data aceasta cu sprijinul pe piciorul stîng. Psihicul este concentrat în a asigura echilibrul pe un singur picior. Se fac 10 respirații conștiente. Apoi se trece la :

3. *Ustrasana* (poziția cămilei). Se stă în genunchi cu fața spre nord. Ducînd palmele spre spate, îndoim coloana lăsînd corpul spre spate și în jos. Ne prindem, cu nădejde, ambele călcîie, fiecare cu cîte o mînă. Ne menținem în această poziție timp de 1—2 minute, respirînd regulat (pe nas). Atenția se concentrează asupra glandelor din gît și din cap, dar și asupra coloanei vertebrale. Se trece direct la :

4. *Trikonasana* (triunghiul) care se execută din poziția stînd în picioare. Ne aplecăm și punem palma stîngă pe podea, între picioare, care sînt desfăcute (cu o distanță de 50 cm între ele). Mîna dreaptă se ridică și se întinde perfect, cu palma spre exterior. Capul se răsucește spre palma dreaptă, ochii ațintiți spre aceeași direcție. Se respiră liniștit, ritmic, în timp ce gîndul se îndreaptă la procesul dezintoxicării biologice. După încă 10 respirații abdominale se trece la :

5. *Badrasana* (poziția tronului). Pe lîngă efectele speciale de fortificare a funcției sexuale și de reglare a celei urinare, asana tronului reglează funcțiile cardiace și cele respiratorii prin excitarea proprioreceptorilor aflați în zona bazinului, coapselor, ligamentelor, zonelor inghinale a mușchilor și organelor sexuale. Acești proprioreceptori impresionează centrul hipotalamici vegetativi, astfel că se reglează și activitatea inimii și a respirației.

Aceste asane se vor face numai dimineața. Alimentația : pe bază de brînzeturi grase de oi, ouă, ceapă, usturoi, pește de apă dulce, zeamă de fructe, rădăcinoase fierte sau în salate, fructe cu conținut mare de glucide (struguri, mure, banane, curmale, coacăze, zmeură, prune

etc), ceai de măceșe și soc, în combinație, lapte bătut cu ceapă mărunțită ; dimineața, înainte de *asane*, se vor consuma 350 ml de apă proaspătă.

GRUP DE 4 ASANE PENTRU RIDICAREA POTENȚEI VIRILE (SAU TRATAREA FRIGIDITĂȚII FEMININE), INTERCALATE CU RESPIRAȚIA ALTERNATIVĂ

1. *Uddiyana bandha* ; 2. *Danurasana* ; 3. *Shirshasana* ;
4. *Respirația alternativă*.

Respirația e compusă din 3 cicluri a 5 respirații anul I ș.a.m.d, conform indicațiilor date în capitolul „*Pranayama*”. Aceste *asane* s-au descris anterior și sînt cunoscute. O mențiune : în timpul executării *Savasanei* (care durează 8 minute), în ultimul minut se va viziona un trandafir roșu-intens sau chipul femeii adorate. În cazul frigidității feminine, o floare mov sau chipul bărbatului iubit. Alimentația în această perioadă se va baza pe carne de berbec, vin roșu (un singur pahar după masă) ziua, dimineața ouă cu miere, lapte dulce și unt, seara creier în pergament cu bere sau icre, fudulii, măduvioare cu vin negru, miere, cu nuci între mese. Nu trebuie să șovăim în privința acestei recomandări de alimentație, deoarece scăderea virilității e un caz cu totul special. Pozițiile yoghinice și respirația alternativă vor rezolva boala psiho-hormono-somatică a impotenței sau a frigidității. Un ritm sexual adecvat va repune partenerul afectat în toate drepturile vîrstei, dar cu potența și libido-ul crescute,

GRUP DE ASANE COMBINATE CU RESPIRAȚIE ALTERNATIVĂ

Pentru vindecarea nasului, a urechilor, gîtului, bronșitelor, astmului, a sinusurilor bolnave.

1. *Respirația alternativă* ; 2. *Exercițiul de oxigenare a mușchilor faciali și a zonei nas, gît, urechi* ; 3. *Combinarea Matsyasanei cu Simhasana* (poziția leului) ; 4. *Respirația abdominală* (10 respirații) ; 5. *Hastapadasana* (cocoștîrcul).

1. *Respirația alternativă*. Se face în raport de anii practicării ei, conform indicațiilor din capitolul „*Pranayama*”.

2. *Exercițiul de oxigenare a mușchilor faciali și a zonei nas, gît, urechi* se face prin repetarea de 50 de ori a umflării concomitente a ambilor obraji și sugerea lor. Acest exercițiu este unul din cele mai eficace și previne formarea ridurilor.

3. *Combinarea Matsyasanei cu Simhasana*¹ (postura leului) se face efectuînd *Matsyasana*, dar în loc de a duce brațele în lături, ele vor apăsa pe coapse, iar practicianul va scoate limba cît va putea mai mult, respirînd ritmic, liniștit și va trimite *prana* spre zonele feței, gîtului, nasului, urechilor. Încordarea degetelor pe coapse va ajuta practicianul să-și concentreze psihicul pentru o cît mai eficientă dirijare a *pranei*.

4. *Urmează 10 respirații abdominale*.

5. *Hastapadasana* (cocoștîrcul) se execută (imediat) cu fața spre nord, printr-o aplecare a bustului spre picioarele lipite și drepte de la genunchi și prin lipirea capului (a frunții) de gambe. Mîinile vor prinde tendoanele lui

1 Se mai poate combina și cu *Supta Vairasana* (întinderea).

Achile. E bine să se stea, fără aer, câteva secunde, în această poziție. Psihicul se va îndrepta asupra țîșnirii *pranei* din plexul solar și năvălirii ei în zonele obrajilor, a gîtului, nasului, urechilor, capului.

GRUP DE 3 ASANE PENTRU ÎNTINERIREA PIELII ȘI A ÎNTREGULUI ORGANISM

1. *Viparîta Karani* — 3 minute minimum (se începe cu 15 secunde și se progresează 3 minute/1 an), 10 respirații abdominale.

2. *Danurasana* — se execută de 6 ori la rînd, cu pauze de 10 secunde, 10 respirații abdominale.

3. *Supta Vairasana* (întinderea) se execută cu multă atenție întrucît este un exercițiu mai dificil. Din poziția îngenuncheat practicianul se așează pe călcîie. Fără a desface picioarele, ne lăsăm încet spre spate, sprijinindu-ne pe coate. Ne culcăm cu spatele pe covor și ne punem mîinile sub cap în chip de pernă. Stăm așa 1—3 minute¹. Psihicul se va preocupa de inimă, avînd grijă ca focul *pranic* să se reverse fericit pe sub toată pielea noastră. E bine să surîdem în această poziție, conștienți de efectul ei de întinerire. În această perioadă e bine ca alimentația să se bazeze pe siropuri (de casă) din fructe și mult lapte dulce.

¹ Se începe cu 5 secunde, prima săptămînă, 10 secunde a doua săptămînă ș.a.m.d., pînă cînd se ajunge la 1 minut. Se continuă în al doilea an cu 2 minute, în al treilea an cu 3 minute — durată maximă!

POZIȚIA CĂLCIELOR SPRIJINITE PE PERETE CU CORPUL PE PAT

Este un exercițiu complex care revitalizează organismul vindecînd, în special, astmul bronșic, unele boli de inimă și de circulație, bolile venelor și ale arterelor, rinichii, vezica urinară, prostata, intestinul gros și pe cel subțire, alte organe intraabdominale, impotența, uterul bolnav, anemiile cerebrale etc. Face parte tot din grupul exercițiilor tainuite de tibetani și hinduși, de milenii¹. Executarea lui e simplă ca și numele. Cu stomacul gol de aproximativ 3 ore, după o baie generală, bolnavul își așează pe pat fundul, spatele și capul, picioarele sprijinindu-le de perete, astfel ca între bazin și picioare să se formeze un unghi drept (90 grade). Yoghinii vor face și o respirație în mers, înainte cu o oră de începerea exercițiului. La început se va sta numai 15 secunde. Se va progresa cu o secundă pe zi pînă la minut, apoi cu un minut la fiecare lună, pînă se ajunge la 25 minute, număr ce va rămîne constant. Exercițiul e foarte eficient, dar pretinde, în cazul unor boli cardiace avansate, o atentă urmărire din partea unor medici și *guru* înzestrați. Sînt sigur că după înființarea Institutului român de terapie prin Yoga acest exercițiu va fi aplicat foarte des! E bine totuși să se știe că psihicul trebuie să „măture“, în timpul efectuării acestui exercițiu, „toate ungherele ascunse“ ale corpului ducînd *prana* dinspre tălpi spre creștet, căci aici va face ea adevărata vindecare. Se va consuma în această perioadă ceai de mușchi de piatră, măceșe și soc. Alimentația va fi lacto-vegetariană.

¹ Pentru cei care suferă de anumite boli ale aortei sau a cordului propriu-zis, e bine ca medicul să aprobe începerea practicării acestei *asane*!

MIRABILUL EXERCİTIU AL TINERETII OCHILOR ŞI AL PSIHICULUI PRECEDAT DE SHIRSHASANA ŞI URMAT DE RESPIRAȚIA ALTERNATIVĂ

Atît pentru cei care creează, cit şi pentru yoghini, dar mai ales pentru aceia ce au tendința prematură de îmbătrînire psihică şi pierdere a vederii, recomandăm aceste exerciții, al căror efect e cel rezultat din combinarea lor. Ele se execută cu ochii deschiși, astfel : aceste *asane* se fac în jurul orei 18—19,00, cu fața spre nord, în camera aerisită, stînd turcește, cu spinarea şi capul drepte, nemîscate, 3 ridicări şi 3 coboriri ale globilor oculari (ca atunci cînd ar urmări un obiect ce se ridică şi coboară din tavan spre duşumea). Acesta e timpul I. Se mişcă ochii (de 3 ori dus şi 3 ori întors) de la dreapta spre stînga. Acesta e timpul II. Se rotesc ochii încet de tot, bine deschiși, de 3 ori, de la stînga spre dreapta. Acesta e timpul III. Iar în timpul IV se face tot de 3 ori rotirea, dar în sens invers. Se execută apoi *Shirshasana* urmată de respirația alternativă (Vezi cap. „*Pranayama*“).

GRUP DE 5 ASANTE PENTRU PRACTICIENII CARE AU AJUNS LA O ANUMITĂ ROBUSTEȚE YOGHINICĂ (PRINTR-O ALIMENTAȚIE EXCLUSIV VEGETARIANĂ) :

1. *Halasana* ; 2. *Matsyasana* ; 3. *Viparite Karani* ; 4. *Danurasana*, cu aplicarea a cîte 3 respirații abdominale înainte *Halasanei* şi aplicarea a cîte 3 respirații abdominale

şi înainte a celorlalte *asane*. Încheierea va fi făcută prin *Savasana*.

În funcție de calitatea rezultatelor obținute în creație, terapie şi fortifiere, ca urmare a aplicării acestor *asane* şi exerciții *pranayamice* vom continua sau nu preocuparea noastră — vizînd popularizarea practicii sistemului Yoga la noi în țară.

Cerem scuze marilor inițiați din Tibet şi India pentru faptul că am tratat prea succint problemele, dar Yoga de care am vorbit este cea mai puţin comentabilă, ea fiind o Yoga europeanizată, de esență practică, expusă aici în scop terapeutic !

HUM !

TRATAMENTUL COMPLEMENTAR PRIN MASAREA ZONELOR DE REFLEXE LA PICIOARE

În dorința de a veni în ajutorul celor suferinzi, pentru care *asanele* sînt dificile, adăugăm 6 planşe pe care sînt reprezentate, zonele de reflexe la picioare.

Yoghinii din China, Japonia (dar şi cei din India şi Tibet !) sînt fini cunoscători ai acestei metode de tratare a multor boli, fără a considera, totuşi, metoda ca fiind separată de Yoga propriu-zisă. Practic (bineînțeles că se respectă fidel indicațiile inițiaților orientali !), tratamentul constă din masarea timp de 10 minute, zi de zi, a zonei interesate.

Experiența de milenii a Orientului ne garantează rezultatele cele mai sigure. Se atrage atenția că, la fel ca şi în Yoga, rezultatele nu se arată imediat, ci după luni de zile ; abandonarea tratamentului înseamnă eşec, iar în

ce privește modul de viață ce se cere aceleia care acceptă să facă acest tratament, este identic cu al yoghinilor. Masajul e recomandabil a fi executat de cel bolnav, și nu de maseur angajat special !

Masarea e preferabil să se facă seara, după un marș de minimum o oră și după ce s-a făcut o baie fierbinte a picioarelor. În lipsa uleiurilor orientale, preparate cu extracte speciale din plante exotice, se va face o masare timp de 5 minute cu ulei de ricin, apoi, încă 5 minute, masarea se va continua cu crema de lanolină. E bine să se aștepte cca 30 minute ca pielea să absoarbă grăsimile, apoi, înainte de culcare, să se pună un ciorap de bumbac gros. Inițiații orientali recomandă masarea timp de 10 minute a tuturor zonelor indicate și afirmă că după efectuarea acestui tratament se produce vindecarea totală a oricărei boli. Yoga va consolida sănătatea dobândită pe această cale !

TRATAMENTUL CU AJUTORUL PLANTELOR VINDECĂTOARE

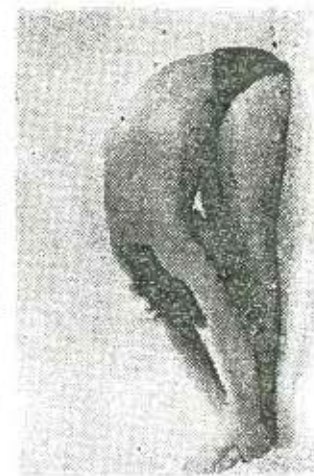
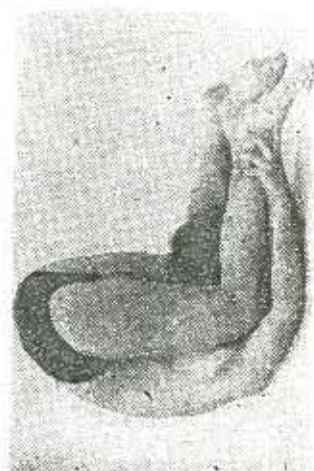
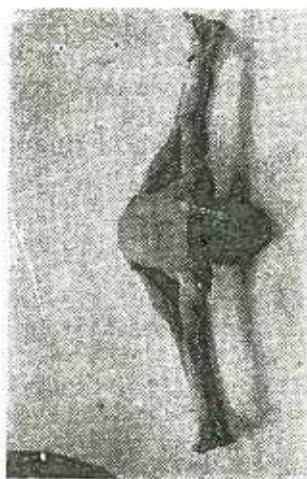
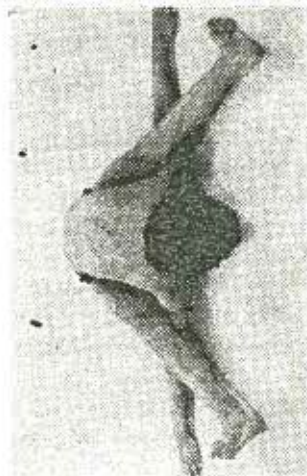
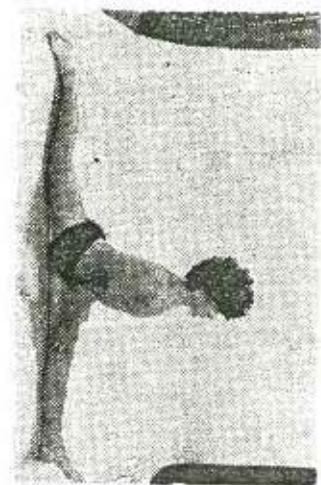
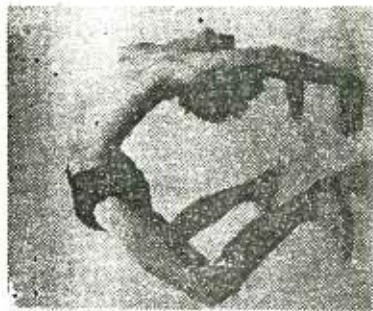
Este binecunoscută priceperea strămoșilor noștri în arta culegerii, conservării și a preparării plantelor de leac.

Exorbitanta vegetație de pe meleagurile carpato-istroeuxiniene, desebita varietate geografico-botanică, aur de neprețuit al VIETII, iradiază de mii de ani subtile și policrome energii. Știința românească, unanim recunoscută pe toate coordonatele Terrei, nu a neglijat și nu va neglija niciodată tradiționala terapie a Rezervorului Vieții : plantele !

Pentru cei care vor practica timp îndelungat Yoga în plină natură, ca și pentru aceia care (yoghini sau spor-

tivi) îndrăgesc și drumețiile, publicăm planșe care reprezintă fidel imaginea principalelor plante medicinale recomandate în această carte.

Pe lângă avantajul recunoașterii cu multă ușurință a plantelor amintite, yoghinii, cu timpul, vor îndrăgi aceste plante, devenind, la rîndul lor, iscusiți culegători ai acestor plante.





10



12



9



11



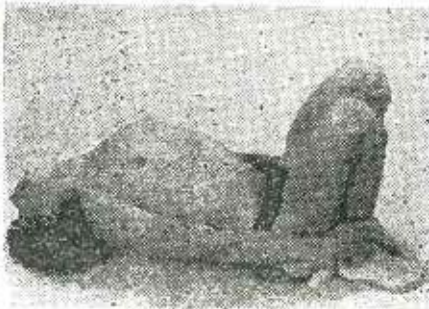
13



14



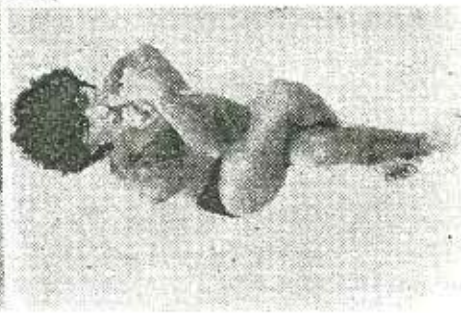
15



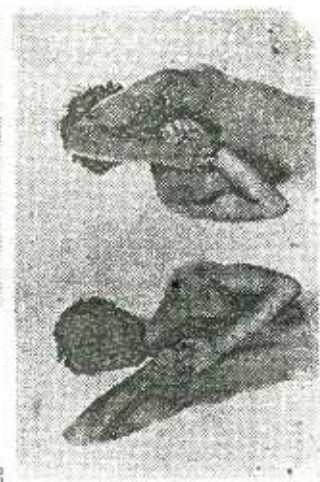
16



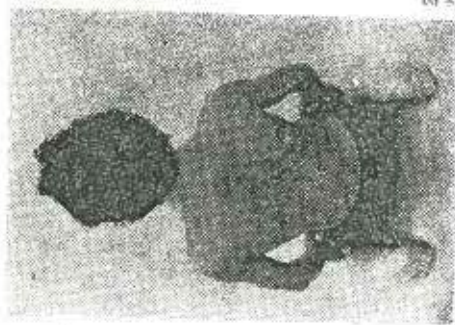
17
19



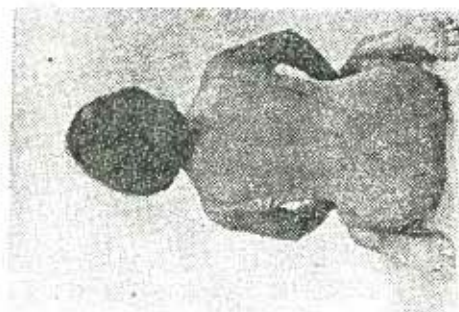
18



20



21
22



21
23





24



24. 1

24. 2



24. 3



25



26



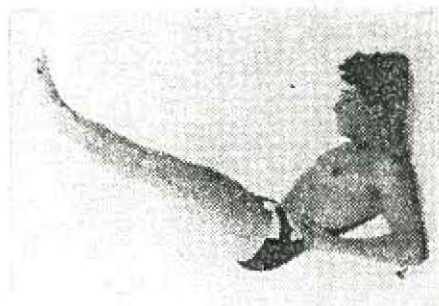
26. 1

27

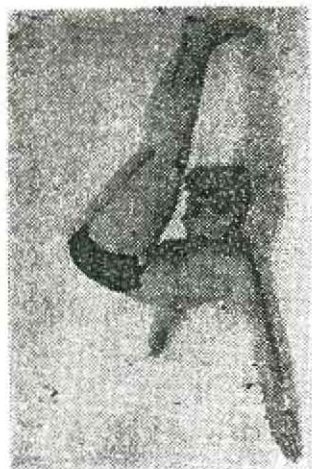
28

29

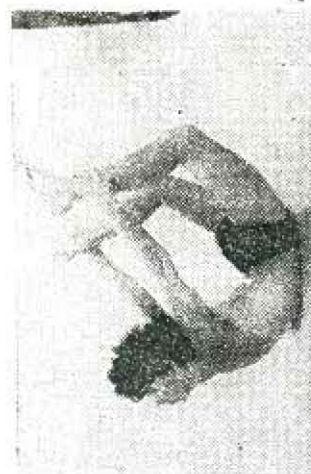




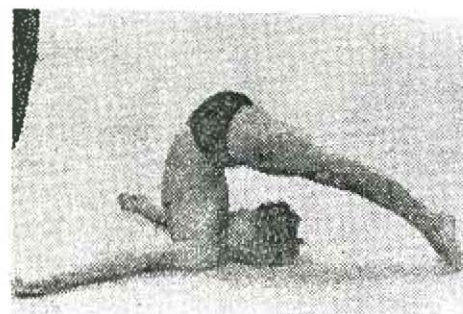
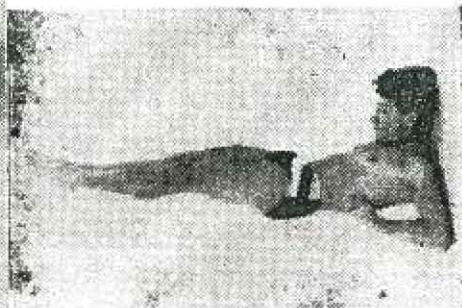
27. 1 28



30



29

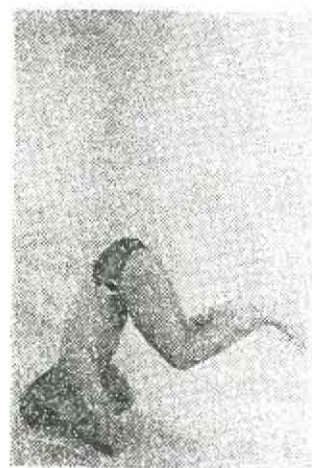


30. 1

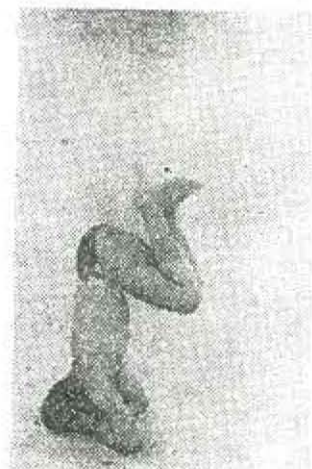


31. 1

31. 2



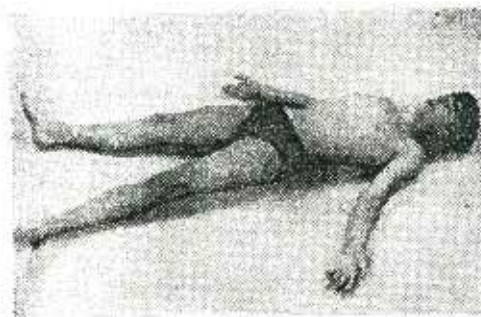
31. 3





31. 4

32



33

34. 1



34. 2

34. 3

35. 1

35. 2





66



67



38 38. 1



3. 2



35. 3



39



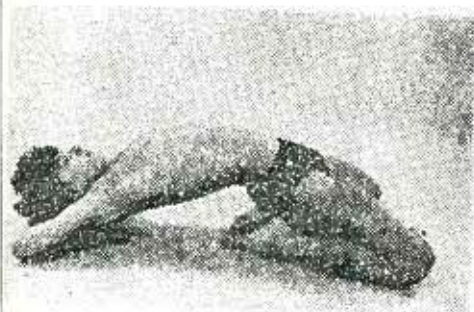
40



40.1



41



44



45



42



43



46



46.1



2 '98



46. 3



46. 4



46. 5



46. 7



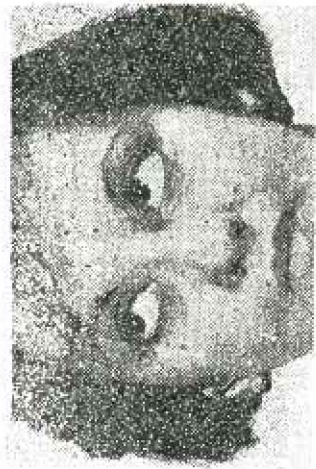
46. 6



46. 9



46. 8



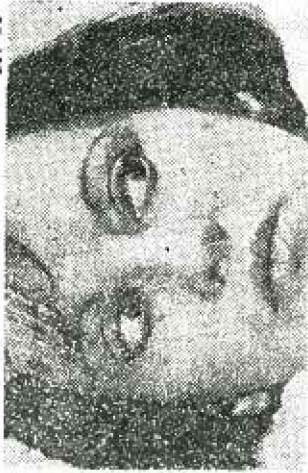
45. 10



46. 11



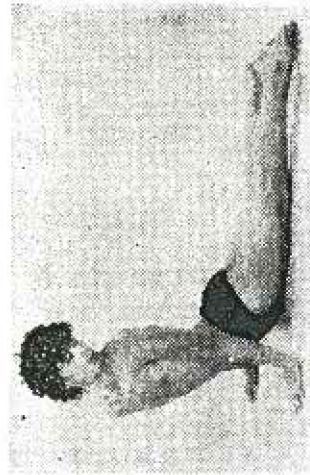
46. 12



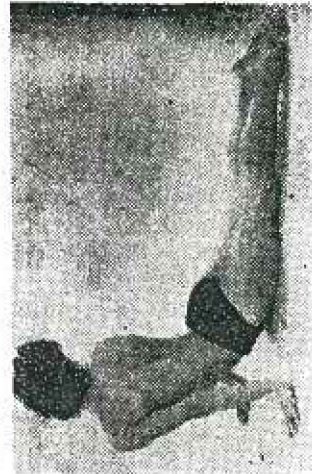
46. 13



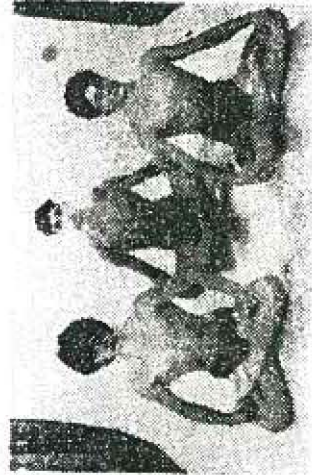
47. 1



47. 3



47. 2



48

LISTA ILUSTRĂȚILOR

ASANE DIFICILE CONTRAINDICATE PERSOANELOR, CU BOLI DE COLOANĂ, DE CORD, TENSIUNE ETC.

- 1 Chakrasana (roata)
- 2 Anjaneasana (sfoara)
- 3 Kurmasana (poziția broaștei)
- 4 Hastapadasana (extensia mâinii-picioare) — variantă
- 5 Sirasana (varianta Luceanski)
- 6 Salabhasana (lăcusta)
- 7 Halasana (plugul)
- 8 Paschimottanasana (postura cleștelui — varianta 1)
- 9 Yoga mudra (aplecare joasă înainte ; în traducere exactă simbolul yoga)
- 10 Paschimottanasana (varianta 2)
- 11 Paschimottanasana (varianta 3)
- 12 Paschimottanasana (integrală)
- 13 Shirshasana (stînd în cap ; din lotus) Poziția de plecare
- 14 Shirshasana (din lotus) Poziția finală
- 15 Lotus cu sprijinire în mâini

POZIȚII ESTETICE

- 16 Matsiasana (peștele) — variantă
- 17 Vakrasana (postura spiralei)

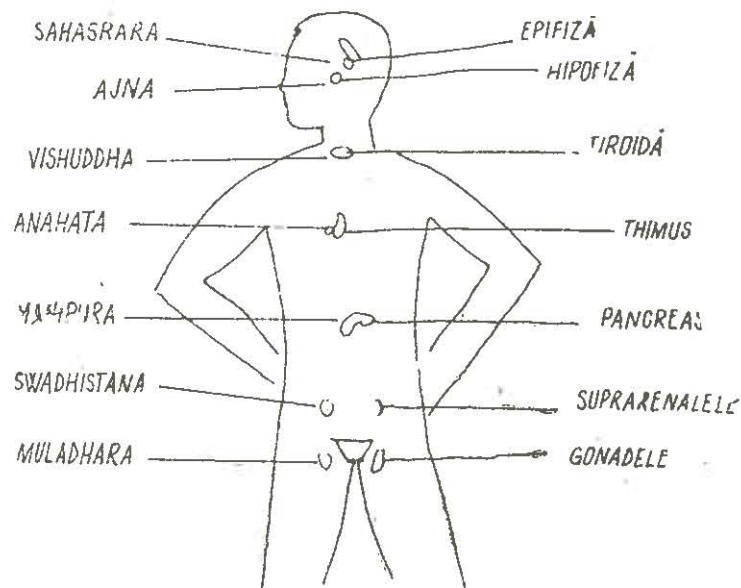
- 18 Natarajasana
- 19 Garudasana (postura vulturului)
- 20 Gomuchasana (poziția apucării)
- 21 Vairasana (poziția diamantului)
- 22 Salabhasana (poziția lăcustei)

POZIȚIILE CICLURILOR

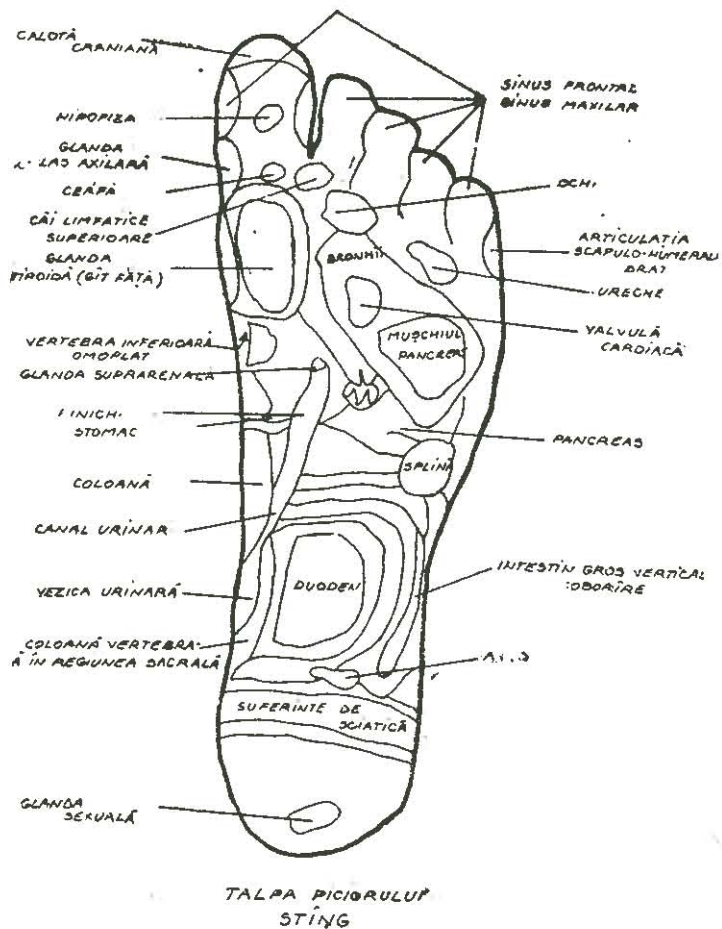
- 23 Respirația abdominală
- 24 Respirația alternativă
- 25 Respirația în mers
- 26 Thalassana (poziția palmierului)
- 27 Danurasana (arcul)
- 28 Viparita Karani (efectul invers)
- 29 Sarvangasana (lumînarea)
- 30 Halasana (plugul)
- 31 Shirshasana (stînd în cap) 1. poziția de plecare ; 2. poziția de desprindere ; 3. faza spre „stînd în cap“ ; 4. poziția „stînd în cap“ realizată.
- 32 Matsiasana (postura peștelui).
- 33 Savasana (postura relaxării totale sau a mortului).
- 34 Uddiyana bandha (comprimarea abdomenului). 1. Momentul expulzării aerului pe gură. 2. Momentul simulării, inspirației. 3. Simularea inspirației (variantă a posturii).
- 35 Sahaj agnisara dhouti (tehnica de purificare a abdomenului, prin aer și singe) 1. Poziția de plecare. 2. Comprimarea.
- 36 Dvipada sau Vataianasana (poziția pentru eliminarea gazelor).
- 37 Sita propanasa (poziția orientală) în stînga. Vrkasana (struțul) în dreapta.
- 38 Ustrasana (poziția cămilei) în stînga imaginii. Triconasana (poziția triumfului) în dreapta imaginii

- 39 Badrasana (poziția tronului)
- 40 Exercițiu pentru oxigenarea mușchilor faciali : 1 și 2
- 41 Asană combinată : Simhasana (poziția leului) cu Supta vairasana (întinderea).
- 42 Hastapadasana (cocostîrcul)
- 43 Asana combinată : Simhasana (leul) cu lotusul
- 44 Supta vairasana (întinderea) variantă comodă
- 45 Poziția călcîiilor sprijinite pe perete
- 46 Exerciții pentru ochi
- 47 Cobra (șarpele Cōbra) variantă. 1. extensie ; 2. întoarcere spre dreapta ; 3 întoarcere spre stînga.
- 48 Grup. 1. Lotus (stînga imaginii) ; 2. Semilotus (dreapta imaginii) ; 3. Sukhasana (stînd turcește) în fundalul imaginii.

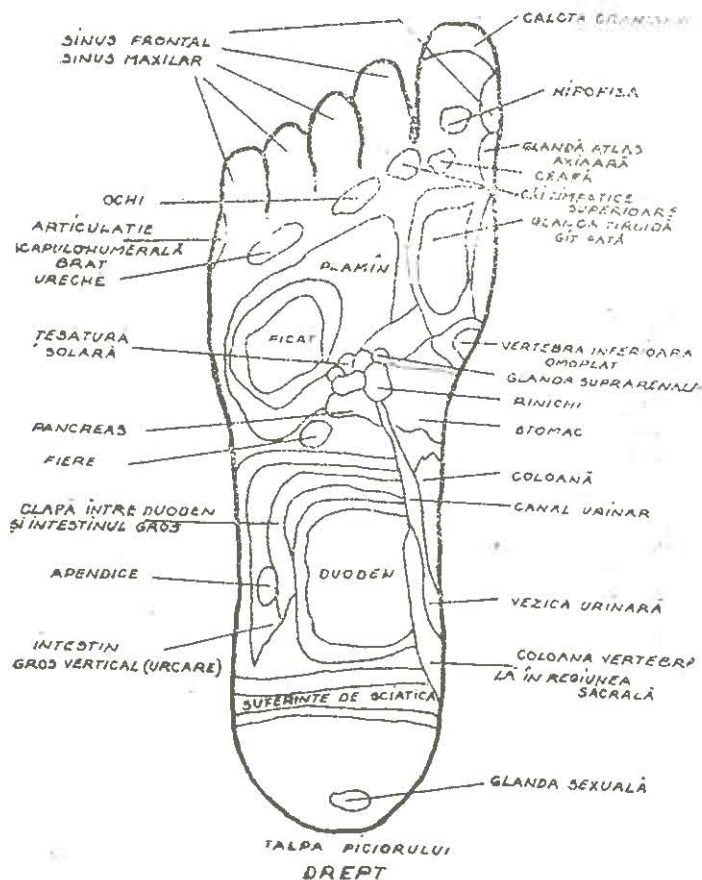
TABLOUL CIUDATEI CORESPONDENTE A CHAKROSELOR CU
GLANDELE

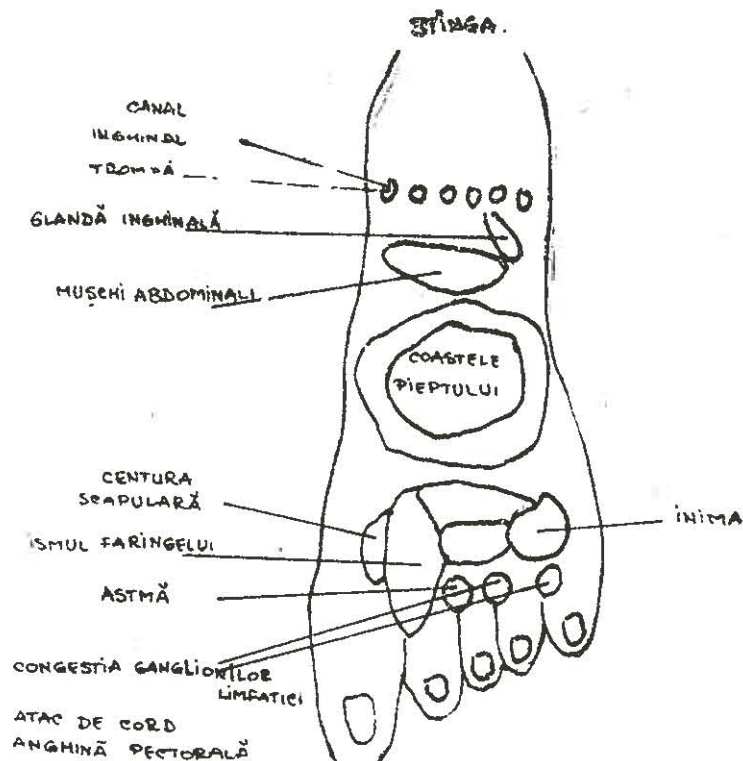
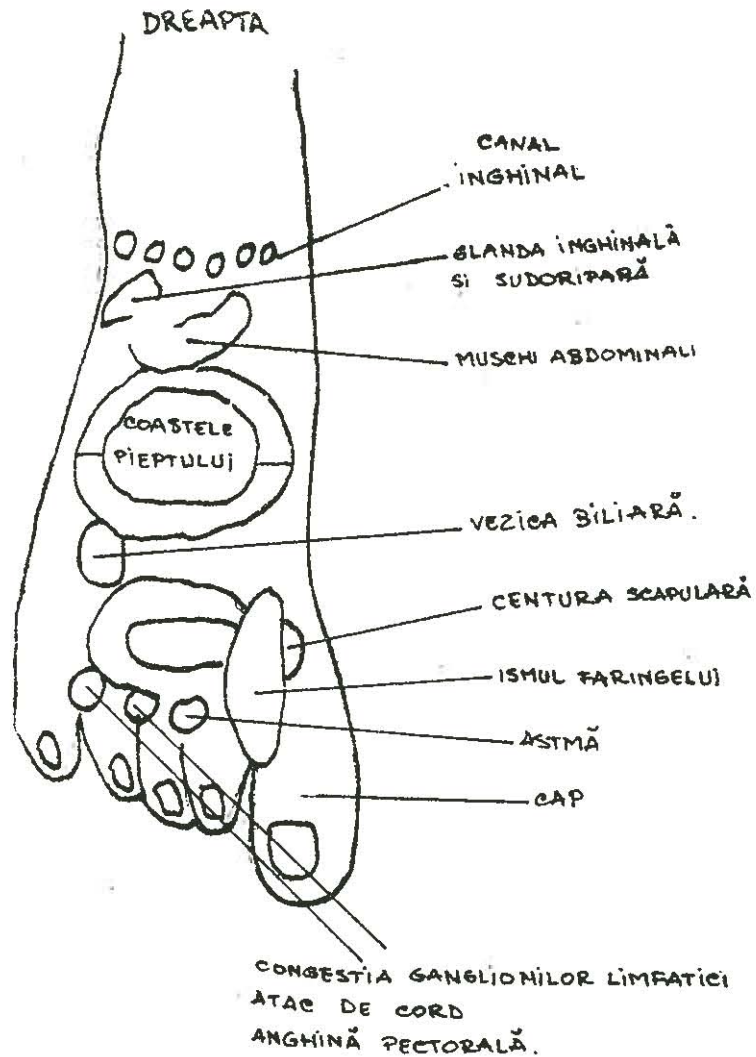


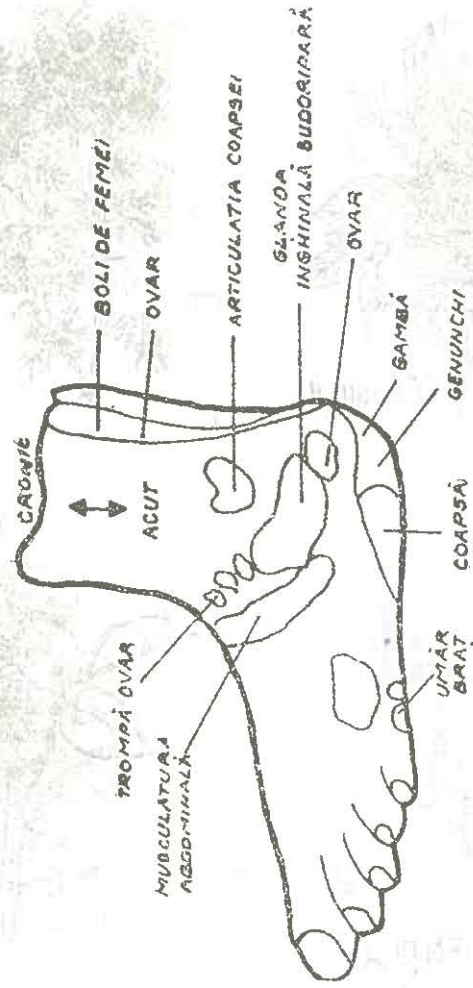
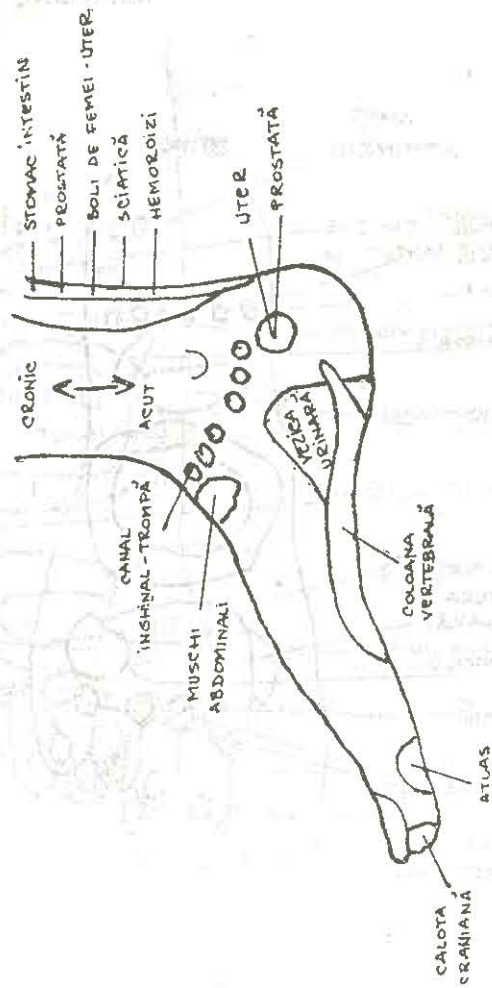
ZONELE DE REFLEXE LA PICIOARE



ZONELE DE REFLEXE LA PICIOARE









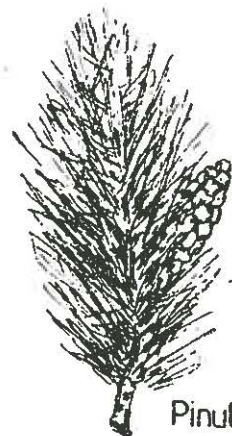
Crăciunul



Coriandru



Hamei



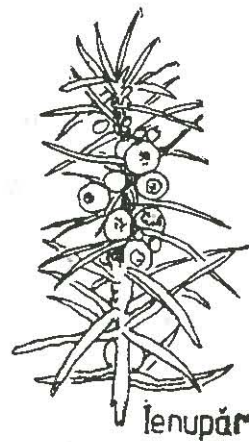
Pinul



LEVENȚICĂ



Măceșul



Ienupăr



Pîrul



Cățina



Coada calului

CUPRINS

Cuvîntul Autorului	5
Ce înseamnă Yoga ?	9
Îndrumări practice	12
Alimente „cu și fără de viață”	20
Prathyara (Eliberarea conștiinței de solicitări negative interne și externe)	26
Importanța curei de ceaiuri și a curei cu produse apicole	29
Plantele medicinale și legătura acestora cu Yoga	29
Pregătirea fizică în vederea practicării sistemului Yoga	36
Practicarea sistemului Yoga și importanța lui Yama și Niyama. Etape și clasificări în Yoga	45
Yama (condiționarea morală)	47
Niyama (deprinderile)	48
Pranayama sau hegemonia Eului asupra forțelor vitale	50
Clasificări în Yoga	55
Efectele terapeutice ale asanelor și pranayamei	
Pranayama. Trei feluri de respirație	58
Respirația abdominală yoghinică	59

Respirația alternativă care unește cele două forțe lăuntrice	62
Respirația de captare pranică în timpul mersului	64
Pranayama — concluzie, alte noțiuni yoga	67
Asanas. Asanele cu acțiune sigură și benefică . . .	76
Grup de 3 asane pentru copii	81
Thalasana (palmierul)	81
Danurasana (arcul)	82
Cobra (șarpele cobra)	82
Grup de 7 asane pentru creatori, însoțite de respi- rația abdominală	84
Grup de 5 asane pentru cei cu funcțiuni defectuoase ale organelor intraabdominale : ficat, stomac, pan- creas, bilă etc.	88
Grup de 5 asane pentru restabilirea funcțiilor psi- hice și nervoase, dezintoxicare, întărire fizică și restabilirea circulației sîngelui	90
Grup de 4 asane pentru ridicarea potenței virile (sau tratarea frigidității feminine) intercalate cu respirația alternativă	92
Grup de asane combinate cu respirația alternativă pentru vindecarea nasului, a urechilor, gîtului, bronșitelor, astmului, a sinusurilor bolnave . . .	93
Grup de 3 asane pentru întinerirea pielii și a între- gului organism	94
Poziția călcîiilor sprijinite pe perete cu corpul pe pat	95
Mirabilul exercițiu al tinereții ochilor și a psihicu- lui precedat de Shirshasana și urmat de respirația alternativă	96

Grup de 5 asane pentru practicienii care au ajuns la o anumită robustețe yoghinică (printr-o alimentație exclusiv vegetariană)	96
Tratatamentul complementar prin masarea zonelor de reglexe la picioare	97
Tratatamentul cu ajutorul plantelor vindecătoare . .	97
Ilustrații	100
Lista ilustrațiilor	120
Planșe reflexologice	123
Planșe cu plante medicinale	130

Lector : P. Constantin
Tehnoredactor : Viorel Din

Bun de tipar : 9.IX.1991.
Apărut 1991

Format 70 × 100/32. Coli tipar 4,25.
Tipărit la Imprimeria „Bacovia” Bacău